

وزیر کشور جانشین فرمانده کل قوا در ناچاد

✱ رحمانی فضلی: منویات فرمانده معظم کل قوا را به نحو احسن پیگیری می کنم
✱ رهبر معظم انقلاب در پیامی درگذشت مهندس طاهری را تسلیت گفتند

صفحات ۱۳و۲

شنبه ۲۷ مهر ۱۳۹۲ - ۱۳ ذیحجه ۱۴۲۴ - ۲۰ اکتبر ۲۰۱۳ - شماره ۲۵۷۱۷ - ۱۶ صفحه به همراه ۸ صفحه ضمیمه - ۲۰۰ تومان

استقبال جهانی از پیشنهاد ایران به ۱+۵

ایران و ۱+۵ برای اولین بار بیانیه مشترک صادر کردند



عکس از AFP

✱ طرح پیشنهادی ایران که از آن با عنوان «پایانی بر یک بحران غیر ضروری - آغازی برای افق‌های جدید» یاد می‌شود توجه جدی گروه ۱+۵ را به خود جلب کرد
✱ دکتر ظریف: به ادامه مذاکرات و رسیدن به اهداف مشترک امید داریم
✱ چنان استوار و منطقی مذاکره کردیم که هیچ نگرانی از افشای آن نداریم
✱ جزئیات طرح‌های مطرح شده در نشست ژنو تا رسیدن به نتیجه مورد نظر محرمانه می‌ماند
✱ هدف مشترک ما ایجاد اطمینان در جامعه جهانی نسبت به صلح‌آمیز بودن برنامه غنی‌سازی ایران از یک سو و حفظ حقوق مردم ایران از سوی دیگر است
✱ آمریکا در عمل حسن‌نیت خود را نشان دهد
✱ دکتر عراقچی: راهی طولانی برای رسیدن به یک توافق مشترک در پیش است
✱ اشتون: ایران کامل‌ترین طرح پیشنهادی را ارائه کرد
✱ مذاکره‌کننده ارشد آمریکا: هیچگاه گفتگو‌ها تا این حد صریح نبوده است
✱ کاخ سفید: پیشنهاد ایران سطحی از جدیت و استحکام را نشان می‌دهد که آمریکا تاکنون شاهد آن نبوده
✱ لندن ابراز امیدواری کرد که مذاکرات ایران و ۱+۵ به نتایج ملموس منجر شود
✱ دور بعدی مذاکرات ایران و ۱+۵، روزهای ۱۶ و ۱۷ آبان در ژنو انجام می‌شود

صفحات ۱۶و۲

نامه نعیمه اشرافی به فرزند شهید همت

✱ مگر می‌توان احترام بی‌حد و حصر امام به شهیدان و خانواده‌های آن‌ها را با ذکر کلماتی موهن و بی‌ارزش از یاد برد؟



✱ همین‌جا لازم می‌دانم به صراحت تمام انتساب آنچه در فضای مجازی به امام و از قول من منتشر شده را تکذیب کنم و از خداوند برای جاعلینی که این‌گونه با احساسات پاک مردم بازی می‌کنند طلب هدایت نمایم

در پی ایجاد برخی حواشی پیرامون صفحه شخصی نعیمه اشرافی در یکی از شبکه‌های اجتماعی، وی در نامه‌ای خطاب به فرزند شهید همت ضمن پوزش و دلجویی از خانواده شهدا و تاکید بر پیوند ناگسستنی و الهی خانواده شهدا و امام شهدا، از بسته شدن صفحه‌اش در این شبکه اجتماعی به علت دستبردهای چندباره خبر داد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی و خبری جماران، نعیمه اشرافی در این نامه آورده است:

باسمه تعالی

برادرم، جناب آقای همت

نامه جناب عالی را در باره مطلبی موهن و غلط خواندم. تنها می‌توانم در این مورد سر تعظیم در مقابل شما و خانواده‌های عزیز

شاهد فرود بیاورم. شهیدان و خانواده‌های عزیز ایشان بر تارک انسانیت جای دارند و نابخردی کسی نمی‌تواند پیوند آسمانی

آن‌ها با امامشان را قطع کند. سو و هزاران زن و مرد بزرگی که امثال من در آرامش ناشی از سختی‌های ایشان زندگی می‌کنیم با

ارزش تر از آن هستیم که نوشته‌ای غلط و بی‌ارزش از ارزش آن‌ها بکاهد. همه باید بدانیم امام جز در تار و پود اسلام و ارزش‌های

آن‌ از نماز و روزه گرفته تا حجاب و پاکدامنی - سو جز در پیوند با یاران فداکارش معنی نمی‌شود. مگر می‌توان امام را در خاطر

مجسم کرد و جلوه زیبایی امر به معروف و نهی از منکر را در او مشاهده نکرد؟

مگر می‌توان احترام بی‌حد و حصر امام به شهیدان و خانواده‌های

آن‌ها را با ذکر کلماتی موهن و بی‌ارزش از یاد برد؟ همین‌جا لازم می‌دانم به صراحت تمام انتساب آنچه در فضای مجازی به امام و

از قول من منتشر شده را تکذیب کنم و از خداوند برای جاعلینی که این‌گونه با احساسات پاک مردم بازی می‌کنند طلب هدایت

نمایم. از این پس با توجه به دستبردهای چندگانه به صفحه شخصی‌ام، این صفحه را مسدود می‌کنم و عاجزانه از خداوند

متعال علو درجات امام و شهدای عزیز را سالت نموده و برای خانواده‌های آنان آرزوی سلامت و بهروزی دارم.

گر بدی گفت حسودی و ریفیتی رنجید

گو تو خوش باش که ما گوش به احق نکنیم

نعیمه اشرافی

مزایده عمومی فروش ملک یک سازمان دولتی در استان گلستان

رجوع به صفحه ۱۳

طرح ترور دبیر کل حزب الله لبنان خنثی شد

✱ یک خودرو بمبگذاری شده در حومه جنوبی بیروت، جایی که قرار بود سید حسن نصرالله به مناسبت عید قربان در آن سخنرانی کند، کشف و خنثی شد
✱ ۱۰۰ کیلوگرم مواد منفجره در این خودرو جاسازی شده بود

صفحه ۱۶

اعلام راهبردها و اهداف بودجه سال ۹۳

✱ هدف کلی بودجه تحقق رشد اقتصادی مثبت و کنترل تورم و کاهش نرخ بیکاری در سایه ایجاد ثبات کلان اقتصادی و انضباط مالی همراه با بهبود شاخص‌های اجتماعی و علمی است
✱ استمرار اجرای قانون هدفمندی یارانه‌ها با تاکید بر روش‌های جدید در اصلاح قیمت حامل‌های انرژی و بازنگری در رویه‌های باز توزیع با رویکرد بهبود وضع رفاهی خانوارهای دهک‌های پایین‌تر و حمایت از بنگاه‌های تولیدی از جمله اقدامات مهم دولت در سال آینده خواهد بود

✱ لایحه بودجه ۹۳ بر اساس الزامات اسناد بالادستی شامل سند چشم‌انداز ۲۰ ساله، سیاست‌های ابلاغی مقام معظم رهبری و قانون برنامه پنجم و همچنین توجه ویژه به بهبود شرایط اقتصادی و با اتکاء بر خرد جمعی تهیه و تدوین می‌شود

صفحه ۴

رئیس جمهوری: توجه به آموزش و پرورش و حل مسأله بیکاری در اولویت است

✱ سرمایه‌گذاری‌ها باید به سمت ارتقای وضع معلمان و محیط‌های آموزشی هدایت شود
✱ تا مشکل بیکاری حل نشود هیچیک از تصمیمات فرهنگی امکان تحقق نمی‌یابد

✱ استادان، بزرگان علمی و فرهیختگان باید بتوانند از آادانه در همایش‌ها و محافل علمی جهان شرکت کنند

صفحه ۳

پروژه اتصال راه آهن و مترو فرودگاه امام اجرایی می‌شود

✱ وزیر راه و شهرسازی: در صدد تأمین منابع مالی پروژه اتصال راه آهن با مترو در جنوب تهران از طریق فاینانس هستیم

✱ سهم ایران در کریدور هوایی بین‌المللی منطقه باید بیش از وضع فعلی باشد

✱ فرودگاه مهرآباد هیچ وقت تعطیل نمی‌شود

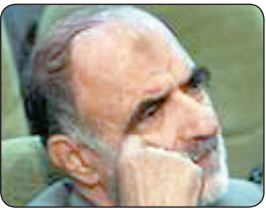
صفحه ۴



نظریه‌های انقلابی و جامعه‌ها
فرهنگ و ادب ایران و روسیه
نسرین فقیه ملک مرزبان
صفحه ۶



گزارش
نابینایان را بهتر ببینیم...
صفحه ۵



یادداشت
به یاد مهندس رجبلی طاهری
دکتر احمد جلالی
صفحه ۲



مجموعه
هر اس از مدرسه
دکتر محمد علی فیاض بخش
صفحه ۲

مزایده بزرگ املاک
با قیمت و شرایط استثنایی و اقساط بلندمدت ۵۰ ماهه بدون سود و کارمزدشغل بیش از یک هزار مورد ساختمانی، باغ، باغچه، ویلا، مغازه، آپارتمان، زمین‌های مسکونی، ویلایی، تجاری، اداری، صنعتی و غیره جهت دریافت لیست املاک به سایت www.amlakayandeh.com مراجعه و یا با شماره ۸۸۵۷۳۸۴۱-۸۸۵۷۳۸۴۰ (۲۴) تماس حاصل فرمایید.

اطلاعیه پرداخت سود سهامداران شرکت ملی صنایع مس ایران
رجوع به صفحه ۳

آگهی فراخوان ارزیابی مشاور
شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ایران (مدیریت مهندسی و طرح‌ها) در نظر دارد انجام بررسی‌های میدانی و طرح مطالعاتی (فاز صفر) و طراحی پایه پروژه «طرح جامع بهسازی انبار نفت ری» به شرح موضوع ذیل در محدوده تهران-ری را براساس آیین‌نامه خرید خدمات مشاوره به شماره ۴۲۹۸۶/ت/۱۹۳۵۴۲ مورخ ۸۸/۱۰/۱ (روش QCBS) به مهندس مشاور واجد شرایط واگذار نماید.
موضوع خدمات مشاوره:
-انجام طراحی پروژه در قالب ۲ مرحله: بررسی میدانی و طرح مطالعاتی و مفهومی (فاز صفر) و طراحی پایه و بنیادی (فاز ۱)، تهیه کلیه اسناد فنی پروژه شامل تعیین سیستم‌های سازه‌ای، مشخصات فنی مصالح و تجهیزات، تهیه فهرست تجهیزات و اقلام مورد نیاز، تهیه مقادیر و احجام پروژه و برآورد هزینه‌های اجرایی (در حد طراحی پایه) و همچنین تهیه شرح خدمات پیمانکار EPC پروژه
شرایط متقاضیان:
۱- داشتن شخصیت حقوقی
۲- داشتن تجربه کافی و مرتبط با موضوع پروژه
۳- داشتن امکانات، تجهیزات و نیروی متخصص
۴- داشتن گواهینامه صلاحیت خدمات مشاوره در گروه نفت و گاز، حداقل پایه ۲ تخصص «خطوط انتقال نفت و گاز» از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری
۵- داشتن کد اقتصادی الزامی است.
از کلیه مهندسین مشاور واجد شرایط که تمایل به شرکت در این استعلام را دارند دعوت می‌شود از طریق سایت www.monaghese.niopdc.ir و www.mporg.ir مدارک استعلام ارزیابی کیفی مشاوران را دریافت و پس از تکمیل آنها و منضم نمودن مدارک مربوطه و مستندات درخواستی و مهیور به مهر شرکت، به همراه نامه اعلام آمادگی تا دو هفته کاری از تاریخ نوبت دوم آگهی منتشر شده و بصورت دستی به امور پیمانها تحویل نمایند. بدیهی است تکمیل فرمهای مورد نظر ضروری و به استناد مدارک و مستندات ارائه شده و پس از ارزیابی کیفی در صورت کسب امتیاز لازم، از آنها برای شرکت در استعلام فنی و مالی پروژه مذکور دعوت بعمل خواهد آمد. ضمناً مدارک ناقص و فاقد مستندات و واصل شده بعد از تاریخ مورد نظر به شرح فوق و ارسال از طریق پست فاقد وجاهت قانونی و بلا اقدام می‌باشد و هیچگونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نخواهد کرد.
جهت کسب اطلاع بیشتر با تلفن ۸۴۱۳۱۱۲۶ تهران (امور پیمانها) ارتباط برقرار نمایید.
روابط عمومی شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران
۳/۱۷۷/م الف (درست مصرف کنیم تا همیشه مصرف کنیم)

آگهی مناقصه عمومی
شرکت آب و فاضلاب استان یزد در نظر دارد از طریق مناقصه عمومی نسبت به خریداری اقلام ذیل اقدام نماید.
۱- اسناد مزایده صرفاً با ارائه کارت شناسایی معتبر فروخته خواهد شد.
۲- قیمت اوراق مزایده ۴۰۰۰۰۰ ریال می‌باشد که این مبلغ می‌بایستی به حساب سپیاشماره ۱۰۵۱۸۱۷۶۶۰۰ نزد بانک ملی شعبه اهنگشهر باقی بنام شرکت سهامی خاص سنگ‌آهن مرکزی ایران وارز گردد.
۳- اوراق از تاریخ ۱۳۹۲/۷/۳ لغایت ۱۳۹۲/۸/۹ فروخته خواهد شد.
۴- پیشنهادهای می‌بایستی حداکثر تا ساعت ۱۷:۰۰ صبح مورخ ۱۳۹۲/۸/۲۰ به دبیرخانه این شرکت واقع در یزد میدان امام حسین(ع) بلوار شهید بهشتی جنب اداره گاز تحویل گردد.
۵- شایکته‌های پیشنهادها راس ساعت ۱۰:۳۰ مورخ ۱۳۹۲/۸/۲۰ با حضور اعضای کمیسیون معاملات در دفتر کمیسیون معاملات شرکت سنگ آهن مرکزی ایران به آدرس یزد میدان امام حسین(ع) بلوار شهید بهشتی گشایش می‌گردد.
۶- حضور شرکت‌کنندگان در زمان بازگشایی پاکت‌ها بلامانع است.
۷- شرکت کنندگان می‌بایستی سابقه و تجربه کافی در زمینه مورد نظر داشته باشند.
۸- هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده می‌باشد.
۹- فروش اوراق مزایده به آدرس زیر قابل تحویل خواهد بود.
استان یزد- شهرستان بافق- شرکت سنگ آهن مرکزی ایران طبقه دوم امور فروش
تلفن: ۰۲۵۲-۴۲۵۴۴۸۲۳ فکس: ۰۲۵۲-۴۲۵۴۴۸۲۳
پست الکترونیکی: COMMERCIAL@ICIOC.COM
ضمناً آگهی فوق الذکر در سایت WWW.ICIOC.COM قابل رؤیت می‌باشد.

آگهی مناقصه شماره ۹۲/۸۸
بسمه تعالی
سازمان: شرکت حمل و نقل ریلی رجا
موضوع مناقصه: انجام بازسازی و تبدیل ۳۶ دستگاه واگن دانمارکی کوپای مبله ۵۴ نفره به ۴ تخته تهویه‌دار ۳۶ نفره. (به صورت سه کپیج ۱۲ واگنه).
محل انجام خدمات: کارگاه تعمیراتی کارفرما در تهران
مهلت و محل دریافت اسناد مناقصه: متقاضیان می‌توانند حداکثر تا ساعت ۱۶ روز چهارشنبه مورخ ۹۲/۸/۰۸ یا در دست داشتن معرفی‌نامه کتبی جهت دریافت اسناد به نشانی: تهران- خیابان کریم‌خان زند- نبش سنائی- شرکت حمل و نقل ریلی رجا- طبقه دوم- مدیریت تدارکات- اتاق ۲۰۸- گروه تأمین قطعات و قراردادهای فنی مراجعه نمایند.
مهلت تحویل پیشنهادها: تا ساعت ۱۵ روز شنبه مورخ ۹۲/۸/۲۵
محل تحویل و بازگشایی پیشنهادها: تهران- خیابان کریم‌خان زند- نبش سنائی- شرکت حمل و نقل ریلی رجا- طبقه دوم- مدیریت تدارکات
تاریخ و ساعت بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۱۶ روز شنبه مورخ ۹۲/۸/۲۵
نوع و مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: ضمانت‌نامه یا چک تضمین شده بانکی معادل ۳ درصد قیمت پیشنهادی مبلغ خرید اسناد: وارز مبلغ ۱۰/۰۰۰ ریال به حساب سپیاشماره ۱۰۸۸۸۴۹۶۵۰۰۵ نزد بانک ملی شعبه انبار توشه (کد ۸۱۳) به نام حساب درآمد شرکت حمل و نقل ریلی رجا
سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه درج گردیده است.
شرکت حمل و نقل ریلی رجا

از ابتدای سال ۱۳۹۳ فروشندگان لوازم بهداشتی ساختمان، ملزم به استفاده از سامانه صندوق فروش هستند.
۱۸۲۲ مرکز ارتباط مردمی سازمان امور مالیاتی کشور
روابط عمومی سازمان امور مالیاتی کشور
آیا می‌دانید؟
۱۳۵۲/م الف

تجلیل از برگزیدگان جشنواره صنعت چاپ و نشر کشور

وزیر ارشاد: صنعت چاپ موثرترین عامل توانمندسازی و رونق اقتصادی کشور است



ادامه داد: اگر در این بخش موردی باشد که امکان واگذاری آن به بخش خصوصی وجود داشته باشد، به طور حتم آن را درج نخواهم کرد. جتنی یادآور شد: با روی کار آمدن دولت یازدهم، سیاست ها و رویکردهای این دولت در تعامل سازنده با سایر کشورها و مهمتر از همه حل و فصل مسایل هسته ای کشور است که امید می رود در آینده نزدیک گشایش های خوبی در حوزه اقتصادی کشور شاهد باشیم. وی به برخی اقدامات دولت یازدهم اشاره کرد و گفت: این دولت در ابتدای کار خود، ۳۵ مصوبه برای برداشتن موانع پیش از اقدامات دولت یازدهم تصویب کرده و اصفاف به تصویب رساند. در این مراسم، باحضور وزیر ارشاد از پیشگویان و برگزیدگان این جشنواره نیز تجلیل شد.

را از جمله مشکلات مهم صنعت چاپ کشور بشمرد.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در ادامه با بیان راهکارهای برای رفع این مشکلات این صنعت پرداخت و گفت: تشویق و راه اندازی صحافی دیجیتال، ضرورت ارایه تسهیلات بانکی با سود قابل قبول، استقلال چاپخانه ها در شهرک چاپ و کاهش تعرفه گمرکی صنعت چاپ از جمله مواردی است که دولت باید با جدیت آن را دنبال کند. جتنی افزود: شاید دولت نتواند یک ردیف اعتباری مستقل در بودجه کل کشور اختصاص دهد اما از طریق کمک و حمایت های وزارت ارشاد می توان برخی از مشکلات این صنعت را برطرف کرد. وی با بیان اینکه سیاست های دولت در جهت واگذاری تصدی های دولتی است،

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در مراسم معرفی برگزیدگان هفدهمین جشنواره صنعت چاپ و نشر کشور، صنعت چاپ و نشر را موثرترین و کلیدی ترین عامل توانمندسازی و رشد و رونق عرصه های اقتصادی، فرهنگی و صنعتی کشور بشمرد. وی هدف برگزاری این گونه جشنواره ها را آشنایی با آخرین وضعیت چاپ و ارایه تصویر واقعی از دستاوردها، پیشرفت ها، مشکلات، چالش ها و ارایه راهکارهای مناسب برای بهبود وضعیت این صنعت عنوان کرد. علی جنتی ادامه داد: صنعت چاپ نقش بسیار مهمی در تولید آثار مکتوب فرهنگی و هنری و ارتقاء دانایی مردم دارد. وی افزود: این صنعت به عنوان صنعت پایه و متمم در چرخه تولید هر کشوری جزء صنایع اول محسوب می شود.

بر جسته است، افزود: آثار تولیدی این صنعت در سال های اخیر نشانگر رشد و رونق آن است.

جنتی با یادآوری مطالعه برخی از مسایل و مشکلات صنعت چاپ، به جز بخش انتهایی به تصویر کشیدن این صنعت پرداخت و گفت: به طور یقین صنعت چاپ در کشور به دلیل کمبودهای مالی و بالا رفتن قیمت ارز را یکی از چالش های این صنعت بشمرد. وی همچنین متاسب نبودن هزینه آماده سازی چاپ نسبت به قیمت پشت جلد، عدم سرمایه گذاری در این صنعت، دخالت های دولتی در صنعت چاپ، وابستگی این صنعت به تجهیزات و وسایل خارجی، تولید صادرات کشور تقویت می شود و هم عملی دست اندرکاران صنعت چاپ، مستهلک بودن برخی از تجهیزات لیتو گرافی، عدم استفاده از تکنولوژی دیجیتال و نبود سیاست های حمایتی

نقاط دنیا شاهد هستیم.

وی به حضور فعال آثار چاپ و نشر کشور در نمایشگاه کتاب فرانکفورت اشاره کرد و گفت: اگر بتوانیم آثار خود را صادر کنیم، هم به صادرات کشور تقویت می شود و هم عملی دست اندرکاران صنعت چاپ، مستهلک بودن برخی از تجهیزات لیتو گرافی، عدم استفاده از تکنولوژی دیجیتال و نبود سیاست های حمایتی

معاون اول رئیس جمهور گفت: با وجود کمبود منابع دولت به طور جدی از بخش علمی کشور حمایت می کند. به گزارش فارس، اسحاق جهانگیری معاون اول رئیس جمهور در مراسم معارفه معاونت علمی ریاست جمهوری در سالن شهید بهشتی نهاد ریاست جمهوری با اشاره به توجه ویژه دولت به موضوع توسعه علم و فناوری گفت: اراده دولت این است که به تبعیت از مقام معظم رهبری و با توان دانشمندان ایرانی به موضوع علم و فناوری توجه ویژه ای بشود. جهانگیری ادامه داد: اگر معاونت علمی بتواند تجاری سازی فناوری را به عنوان یکی از رسالت های اصلی قرار دهد، گام بلندی برای توسعه کشور برداشته ام و جیش نرم افزاری به عنوان نیروی محرکه اصلی از سوی

امنا «جهاد دانشگاهی، دکتر طیبی در شورای عالی انقلاب فرهنگی نیز به عنوان رئیس جهاد دانشگاهی موفق به کسب رای اعتماد شد. به گزارش مهر، دکتر محمدرضا مخیر دزفولی درخصوص مصوبات جلسه ۷۳۷ شورای عالی انقلاب فرهنگی به ریاست حجت الاسلام والمسلمین دکتر روحانی اظهار داشت: از دیگر موضوعات مورد بحث در این جلسه ادامه مباحث و پیشنهادهای جلسه قبل بود که مقرر شده بود پیرامون کارها و فعالیت های آینده شورای عالی انقلاب فرهنگی اعضا به ارائه نقطه نظرات خود بپردازند.

عضو هیات علمی دانشگاه تهران گفت: موضوع مرتبط با سسند مهندسی فرهنگی دستور بعدی جلسه بود که بخش های مختلف این سند، به جز بخش انتهایی به تصویر کشیده بود ولی به دلیل نکات مهم که مورد نظر رئیس جمهور و برخی از اعضای شورای عالی انقلاب فرهنگی بود مجدداً مورد بررسی قرار گرفت.



در اصفهان افزود: دبیرخانه دائمی جشنواره در اصفهان مستقر خواهد شد و در این راستا باید از چهره های شاخص سینما که اصفهانی هستند نیز استفاده کرد.

نمایشگاه نقاشی خط در گالری «ساربان»
نمایشگاه نقاشی خط با عنوان «ناکجا آباد» جمعه ۹ مهر در گالری «ساربان» گشایش یافت. نمایشگاه نقاشی خط «ناکجا آباد» تا ۲۹ مهر از ساعت ۱۶ تا ۲۰ (به جز سه شنبه ها) میزبان علاقه مندان خواهد بود. گالری ساربان در خیابان شهید بهشتی، خیابان صابونچی، کوچه هماندوست، شماره ۸ واقع است.

رئیس جمهوری: توجه به آموزش و پرورش و حل مساله بیکاری در اولویت است

کاری در خصوص تدوین سند مهندسی فرهنگی کشور بشمرد و تصریح کرد: امروز بسیاری از مسایل فرهنگی ما به مقررات اداری، محیطی و اجتماعی بازمی گردد که در این راستا باید مقررات به گونه ای تغییر کند تا راه حل درستی در جهت مبارزه با مفاسد اصلی اجتماعی پیش رو قرار گرفته، تا بتوانیم در خصوص مسایل اصلی فرهنگی کشور تصمیم گیری کنیم.

روحانی خاطر نشان کرد: باید به گونه ای برنامه ریزی و اقدام کنیم تا نقشه مهندسی فرهنگی کشور در این دقیق تر و بی نقص تر به نتیجه نهایی برسد. رئیس جمهور خاطر نشان کرد: باید شرایط را به گونه ای فراهم کنیم تا استان، بزرگان علمی و فرهیختگان ما بتوانند از ارائه درسمینارها و محافل علمی جهان شرکت کنند.

رای اعتماد شورای عالی انقلاب فرهنگی به دکتر طیبی
دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی گفت: پس از انتخاب دکتر حمیدرضا طیبی در جلسه هیأت



کارش که از مراحل تدوین سند نقشه مهندسی فرهنگی کشور در این جلسه ارائه شد، گفت: واقعیت این است که اگر بخواهیم فرهنگ جامعه را تغییر دهیم، باید اقدامات خود را معطوف به دوره دبستان و پس از آن دبیرستان کرده و سرمایه گذاری خود را به سمت ارتقاء و وضعیت سطح معلمان و محیط های آموزشی ببریم. روحانی توجه به مدارس و آموزش و پرورش را در وهله اول و رسیدگی به وضعیت بیکاری در کشور را در مرحله دوم از اولویت های

رئیس جمهور تاکید کرد: تا زمانی که مشکل بیکاری در کشور حل و فصل نشود، هیچ یک از تصمیمات سختکوش کشورمان تحت تأثیر زیبایی و غنای شعر آیت الله کاظمی اردبیلی که به مناسبت آغاز سال تحصیلی سروده شده است، این شعر را برپایه ارسال کرده اند. از آنجا که ماه مهر همچنان ادامه دارد، بی مناسبت ندیدیم که به واسطه تداوم همیشگی تعلیم و تعلم، این شعر زیبا را به همه فعالان عرصه آموزش و پرورش تقدیم کنیم.

رئیس سازمان سینمایی کشور گفت: سینما همچون اتوبیلی است که در چاله افتاده است و برای بیرون آوردن آن همه باید کمک کنند. به گزارش ایسنا، حجت الله ایوبی ۲۵ مهر در جمع سینماگران اصفهانی اظهار کرد: زمینه های توسعه فرهنگ ایرانی در کشور های خارجی توسط دولت یازدهم فراهم شده است و امیدواریم دولت جدید تصمیم های مبنی بر تخصیص عادلانه بودجه برای تولید آثار فاخر نیز اتخاذ کند.

وی ادامه داد: تزریق بودجه های کلان که تا عادلانه توزیع شده متأسفانه اثرات منفی بر سینماگران گذاشته است. همچنین اخذ عوارض بالا از سینماداران ناعادلانه است، اما

آغاز مهر و گشایش مدارس

آیت الله حاج شیخ علی کاظمی اردبیلی
اشاره: دانش در این زمین، یکی از معلمان و فرهیختگان سختکوش کشورمان تحت تأثیر زیبایی و غنای شعر آیت الله کاظمی اردبیلی که به مناسبت آغاز سال تحصیلی سروده شده است، این شعر را برپایه ارسال کرده اند. از آنجا که ماه مهر همچنان ادامه دارد، بی مناسبت ندیدیم که به واسطه تداوم همیشگی تعلیم و تعلم، این شعر زیبا را به همه فعالان عرصه آموزش و پرورش تقدیم کنیم.

شکر می گویم که مهر آغاز شد باب های علم و دانش باز شد آفتاب علم بر عالم تابقت رونق خود را مدارس بازیافت بر درخت علم و دانش بر، رسید بر جهان لعل و در و گوهر رسید زدیرون از سینه ها امواج علم بر تلاطم شد بم موج علم گوهر حکمت چو دری شاهوار ریخت بیرون از دل آموزگار پیکر بی جان را جان آمده علم همچون لعل و مرجان آمده بر مدارس نور دیگر تافت علم، بر هر سینه ای ره یافته دانش آموزان همه مسرور و شاد شادمان از مهر و لطف اوستاد اوستادان از جهان دیگرند بر عوالم جمله زیب و زیورند علم، از انوار حی داور است بهر مرغ روح ما بال و پر است هر کسی بی بال دانش پرزند عاقبت بر عرش اعظم سرزند هر کسی را علم باشد میر راه می برد بالاتر از خورشید و ماه دانش آموزی اگر در زندگی مه و اختر می کند ت بندگی کاظمی با علم، خود را زند کن بر معلم خویشش را بنده کن تهران ۹۲/۷/۳۰

برگزیدگان «شعر انقلاب» ۸ آبان معرفی می شوند
دبیر هیز سومین جشنواره شعر انقلاب زمان معرفی برگزیدگان این جشنواره را روز هفتم آبان که روز سلمان هراتی و قیصر امین پور است، اعلام کرد. به گزارش پایگاه خبری حوزه هنری: علی دادودی دبیر هنری سومین جشنواره «شعر انقلاب» درخصوص آثار رسیده به این دوره از جشنواره گفت: آثار رسیده به این دوره از جشنواره به لحاظ کیفی در سطح بسیار بالایی قرار داشته است و در حال حاضر آثار در بخش های

در مرحله تکمیل ظرفیت کنکور ارشد ۹۲
مشاور عالی سازمان سنجش آموزش کشور از ظرفیت ۱۰ هزار نفری برای مرحله تکمیل ظرفیت آزمون کارشناسی ارشد ناپیوسته سال ۱۳۹۲ خبر داد و گفت: داوطلبان ۲۸ هزار نفر فرصت دارند که در این مرحله نسبت به تکمیل فرم های مربوطه اقدام کنند. دکتر حسین توکلی در گفتگو با مهر افزود: داوطلبان با ورود به سایت سازمان سنجش آموزش کشور نسبت به تکمیل فرم های مربوطه تکمیل ظرفیت در آزمون ورودی تحصیلات تکمیلی (دوره های کارشناسی ارشد ناپیوسته) سال ۱۳۹۲ اقدام کنند. وی افزود: میزان ظرفیت پذیرش ۱۰ هزار و ۳۶ نفر است که داوطلبان

سید علی یزدیخواه، مدیر کل آموزش و پرورش شهر تهران در دیدار با کارشناسان و مدیران مدارس دولتی تهران به سیستم گرمایشی استاندارد خبر داد. سید علی یزدیخواه، مدیر کل آموزش و پرورش شهر تهران در دیدار با کارشناسان و مدیران مدارس دولتی تهران به سیستم گرمایشی استاندارد خبر داد.

تجهیز تمامی مدارس دولتی تهران به سیستم گرمایشی استاندارد
شهر تهران از تجهیز تمامی مدارس دولتی تهران به سیستم گرمایشی استاندارد خبر داد. سید علی یزدیخواه، مدیر کل آموزش و پرورش شهر تهران در دیدار با کارشناسان و مدیران مدارس دولتی تهران به سیستم گرمایشی استاندارد خبر داد.

سید علی یزدیخواه، مدیر کل آموزش و پرورش شهر تهران در دیدار با کارشناسان و مدیران مدارس دولتی تهران به سیستم گرمایشی استاندارد خبر داد. سید علی یزدیخواه، مدیر کل آموزش و پرورش شهر تهران در دیدار با کارشناسان و مدیران مدارس دولتی تهران به سیستم گرمایشی استاندارد خبر داد.

فانی: نظام رتبه بندی معلمان امسال اجرایی نمی شود
سرپرست وزارت آموزش و پرورش گفت: نظام رتبه بندی معلمان که در سند تحول آموزش و پرورش آمده است، امسال اجرایی نمی شود. علی اصغر فانی در گفت و گو با ایرنا افزود: نظام رتبه بندی معلمان در نهایت عملیاتی می شود اما باید مورد بررسی قرار گیرد. وی با بیان اینکه سند تحول آموزش و پرورش هم اکنون برای اعمال اصلاحاتی در دست بررسی است تا به شکل نقشه راه برای اجرا در اختیار مسئولان آموزش و پرورش قرار گیرد، افزود: نظام رتبه بندی معلمان که در این سند آمده یکی از مواردی است که باید مورد بررسی قرار گیرد.

فانی گفت: زمانی که نظام رتبه بندی معلمان مورد بررسی قرار گرفت، نتایج آن را قابل توجه ای که در دولت نظام می شود، تقدیم کرد شورای اسلامی خواهد شد.

سامسونگ SAMSUNG

جشنواره جهیزیه

به همراه جایز نقدی دیگر

با خرید ست کامل جهیزیه، از سامسونگ ماشین لباسشویی هدیه بگیرید

این جشنواره شامل کالاهایی میباشد که خرید و نصب آنها در دوره جشنواره صورت گرفته باشد.

۱۰ مهر لغایت ۱۱ آبان

فقط با ضمانت سرویس مرکز تماس: ۰۲۱-۸۲۵۵۰۰

برای دریافت اطلاعات بیشتر به وب سایت www.samservice.com و نمایندگان مجاز مراجعه فرمایید.

اطلاعیه پرداخت سود سهامداران شرکت ملی صنایع مس ایران (سهامی عام)

نوبت اول

به اطلاع کلیه سهامداران محترمی که در تاریخ تشکیل مجمع عمومی عادی سالانه مورخ ۱۳۹۲/۳/۱۸ یا مجمع عمومی سالانه قبلی سهامدار شرکت ملی صنایع مس ایران بوده اند می رساند جهت دریافت سود سهام می توانند از تاریخ ۱۳۹۲/۸/۱ بشرح ذیل اقدام نمایند:

۱) سهامداران حقیقی که تعداد سهام آنها کمتر از ۱۶/۰۰۰/۰۰۰ سهم بوده می توانند با ارائه اصل کارت ملی و گواهینامه نقل و انتقال سهام (یا اعلامیه خرید و فروش سهام) به یکی از شعب بانک ملت در سراسر کشور نسبت به دریافت سود سهام خود اقدام نمایند. (یک نسخه از تصویر این مدارک توسط شعب مذکور اخذ می شود).

۲) سهامداران حقوقی که تعداد سهام آنها کمتر از ۱۶/۰۰۰/۰۰۰ سهم بوده لازم است علاوه بر معرفی کتبی نماینده خود به بانک ملت، مدارک ذیل را به یکی از شعب آن بانک ارائه نمایند تا شعبه مذکور از طریق صدور چک نسبت به واریز سود سهام آنها به حساب معرفی شده اقدام نماید. (تصویر کارت ملی نماینده توسط شعب اخذ می شود).

✓ کپی روزنامه رسمی مربوط به آخرین تغییرات مدیران صاحب حق امضاء،

✓ تأییدیه کتبی شماره حساب بانکی و گواهی آخرین دارندگان حق امضاء، از شعبه مربوطه

✓ اصل گواهینامه نقل و انتقال سهام (یا اعلامیه خرید و فروش سهام شرکت)

۳) سهامداران حقیقی و حقوقی که تعداد سهام آنها مساوی یا بیش از ۱۶/۰۰۰/۰۰۰ سهم بوده، لازم است ضمن معرفی شماره حساب بانکی خود، تأییدیه بانک مربوطه را به آدرس دفتر امور سهام شرکت به نشانی: تهران، خیابان شهید احمد قصیر (خیابان بخارست)، خیابان چهارم پلک ۳، طبقه دوم ارسال نمایند تا سود سهام آنان ظرف مهلت قانونی به حساب بانکی آنان واریز گردد.

۴) کلیه سپردگاران (بدون توجه به تعداد سهام) لازم است شماره حساب بانکی مربوطه را جهت واریز سود سهام سبدهای سرمایه گذاری به امور سهام شرکت اعلام نمایند.

توجه:

✓ تأییدیه شماره حساب بانکی بایستی توسط شخصی از شعبه امضاء، شود که در دفتر بین بانکی معرفی شده باشد.

✓ وکلای سهامداران برای دریافت سود سهام موکلین خود، لازم است علاوه بر کارت ملی، اصل و تصویر وکالتنامه معتبر خود را به شعب بانک ملت ارائه نمایند. تصویر کارت ملی و وکالتنامه توسط شعب مذکور اخذ می شود.

✓ سهامداران محترم لازم است مشخصات شناسنامه ای/ ثبتی، کد ملی، کد پستی ده رقمی، آدرس دقیق محل سکونت / دفتر مرکزی، مشخصات کامل حساب بانکی و تلفن تماس خود را جهت تکمیل پرونده به امور سهام شرکت ارسال نمایند.

امور سهام:

آدرس: تهران، خیابان احمد قصیر، خیابان چهارم پلک ۳، طبقه اول، امور سهام شرکت ملی صنایع مس ایران (سهامی عام)

تلفن: ۸۸۷۳۱۰۴۴ - ۸۸۷۳۷۸۰۲ - ۸۸۷۳۷۹۰۴ - ۸۸۵۰۵۶۳۳ فاکس:

Website: www.nicico.com

روابط عمومی شرکت ملی صنایع مس ایران

ترکیب نهایی تیم ملی وزنه برداری در مسابقات قهرمانی جهان –لهستان

کادر فنی تیم ملی وزنه برداری، ترکیب هشت نفره این تیم را برای حضور در هشتادمین دوره مسابقات قهرمانی جهان اعلام کرد. این ترکیب با رفع مشکل خروج از کشور سجاد بهروزى و اضافه شدن این وزنه‌بردار، کامل شد.

به گزارش مهر، در پایان رکوردگیری اردونشینان تیم ملی وزنه‌بردارى، علیرضا سلیمانی وزنه بردار نوجوان دسته ۱۰۵+ کیلوگرم به عنوان آخرین خط خورده از اردوی تیم ملی مشخص شد اما با توجه به این که وضع سجاد بهروزى به دلیل مشکل خروج از کشور مشخص نبود، معرفی ترکیب نهایی تیم ملی بعد موکل شد.

در همین راستا با رایزنی های حسین رضازاده و مساعدت مسئولان بخش نظام وظیفه، سجاد بهروزى هم مجبور خروج از کشور را به دست آورد تا با اضافه شدن این وزنه بردار ۶۹ کیلوگرمی، ترکیب نهایی تیم ملی وزنه برداری برای حضور در هشتادمین دوره مسابقات وزنه برداری قهرمانی جهان مشخص شود. این ترکیب عبارت است از:

۶۲ کیلوگرم: مجید عسکری
۶۹ کیلوگرم: سجاد بهروزى – جابر بهروزى
۷۷ کیلوگرم: رسول تقیان
۹۴ کیلوگرم: علیرضا دهقان
۱۰۵ کیلوگرم: کیا قدیمی –محمدرضا برارى
۱۰۵+ کیلوگرم: بهادر مولایی

گروه نخست کاروان وزنه برداری ایران متشکل از حسین رضازاه،

رئیس فدراسیون، کوروش باقرى، سرمربی تیم ملی، علیرضا ذقیغم، داوود

بین‌المللی و مجید عسکری، سجاد بهروزى، جابر بهروزى و رسول تقیان

وزنه برداران چهار وزن اول، دیروز تهران را به مقصد ورودتلاو لهستان،

محل برگزاری مسابقات قهرمانی جهان ترک کردند.

کفاشیان: فدراسیون فوتبال توقع حمایت مالی اذولت ندارد

رئیس فدراسیون فوتبال از تلاش برای برگزاری بازی‌های تدارکاتی بیشتر برای تیم‌ملی خبر داد و گفت: در مدت زمان باقیمانده تا جام جهانی سعی خواهیم کرد بازی‌های تدارکاتی بیشتری را برای تیم ملی بر گزار کنیم.
به گزارش ایسا، علی کفاشیان با حضور در برنامه ورزش و مردم خاطر نشان کرد: آقای کی‌روش اصرار دارند هرچه زودتر وضعیت کی‌مشخص شود، با توجه به این که نتوانستیم در ماه‌های اخیر شرایط لازم را برای برگزای دیدارهای دوستانه و برپایی اردوهای تدارکاتی مهیا کنیم، بازی مقابل تایلند محک خوبی برای تیم ملی بود.

او با بیان این که کی‌روش می‌خواهد پیش از بازی با لبنان یک بازی دوستانه را هم داشته باشیم گفت: البته برگزاری چندین دیدار دوستانه سبب می‌شود تا ما بتوانیم لیگ را زودتر به پایان برسانیم و بازیکنان تیم ملی را برای جام جهانی مهیا کنیم. زود به پایان رسیدن لیگ سبب می‌شود تا به بازیکنان ملی‌پوش فشار کمتری بیاوریم.

رئیس فدراسیون فوتبال درباره وضعیت مالی تیم ملی هم خاطر نشان کرد: خوشبختانه با جذب اسپانسر جدیدی که داشتیم کمک‌های خوبی برای حمایت از تیم ملی صورت گرفت. ما البته درک می‌کنیم که دولت برای پرداخت پول به فدراسیون‌ها مشکل دارد و توقعی هم برای حمایت مالی از سوی دولت نداریم. اسپانسر مالی قرار است تا جام جهانی مالیاتی را به صورت اقساط برای حمایت از تیم ملی هزینه کند. البته اسپانسر تیم ملی قول‌هایی را هم برای حمایت از سایر رشته‌های ورزشی در صورت موفقیت در فوتبال داده است. وی درباره صحبت‌های قلعه‌نویی که گفته بود او کی‌روش را به عنوان سرمربی تیم ملی معرفی کرده است، گفت: به صحبتی با ایشان داشتم و مشورتی انجام دادم. گفتیم همچنین در مورد مباحث مطرح شده در مورد اختلاف دستمزده مربیان تیم‌های پایه و بزرگسالان هم گفت: تفاوتی که بیان می‌کنند به آن دست نیست. البته تفاوت زیادی بین دستمزده مربیان حرفه‌ای و داخلی وجود دارد که آن هم به خاطر بالا رفتن ناگهانی قیمت دلار است. او از برگزای مجمع فدراسیون فوتبال در تاریخ ششم آبان خبر داد و گفت: در این جلسه قرار است در مورد گزارش‌های مالی، انتخاب نایب رئیس فدراسیون و آیین نامه انضباطی مباحثی مطرح شود.

تیم ملی فوتبال ایران در مرحله مقدماتی جام ملت‌های آسیا برابر تیم ملی فوتبال تایلند سه پیروزی رسید. این پیروزی در شرایطی به دست آمد که شاگردان "کارلوس کی‌روش" نتوانستند نمایش قابل قبولی داشته باشند اما با سه امتیاز از این دیدار، به دست سبب شدند ایران یک گام به رقابت‌های جام ملت‌های ۲۰۱۵ در استرالیا نزدیکتر شود.

دیدار تیم های فوتبال ایران و تایلند در مرحله مقدماتی جام ملت های آسیا به قضاوت عبدالله پولونسکی "از قطر در ورزشگاه آزادی برگزار شد که در پایان تیم ملی ایران موفق شدبا نتیجه ۲ بر یک حریف نه چندان مطرح و قدرتمند خود را شکست دهد.

تیم ملی ایران در این دیدار با ترکیب رحمان احمدی، پژمان منتظری، سید جلال حسینی، هاشم بیکزاده، حسین ماهینی (۷۶مرداد بیت اشور)، جواد نگوئام، آندرانیک تیموریان، اشکان ذراگه(۶۶کریم انصاری فرد) - رضا چوچانژاد، محمدرضا خلعتبری و مسعود شجاعی (۷۹علیرضا جهانبخش) به میدان رفت و در ۲۵دقیقه اول فوتبالی سرگردم و خسته کننده را به نمایش گذاشت.در حالی که انتظار نمی رفت تماشاگران زیادی از این دیدار استقبال کنند اما کمتر از ۱۰ هزار تماشاگر در ورزشگاه حضور

داشتند و امیدوار بودند تیم ملی ایران نمایش تهاجمی داشته باشد اما در ۲۵ دقیقه نخست کمتر حرکت مهیجی از سوی بازیکنان تیم ملی را شاهد بودیم. فقط موقعیت نیمه اول در دقیقه ۱۴ بدست آمد که اشکان ذراگه در موقعیتی تک‌به‌تک توپ را از بالای دستان دروازه بان تایلند به روی تور انداخت.

دقایق باقیمانده نیمه اول هم

بزرگان والیبال جهان در ژاپن به مصاف هم می روند



اسین رقابت ها از ۲۸ آبان آغاز می شود که رقابت های دو روز نخست در شهر کیوتو برگزار می شود. در روز ۳۰ آبان استراحت خواهند داشت و ادامه رقابت ها به مدت سه روز از اول تا سوم آذر در شهر توکیو برگزار شود.

در اسین رقابت ها تیم های ژاپن (میزبان)، ایران (قهرمان آسیا)، برزیل (قهرسان قاره امریکای جنوبی)، روسیه (قهرمان اروپا) ایالات متحده

ورزشی

ایران به استرالیا نر دیکتر شد



بیشتر با پاس های پر اشتباه بازیکنان تیموربان، اشکان ذراگه(۶۶کریم انصاری فرد) - رضا چوچانژاد، محمدرضا خلعتبری و مسعود شجاعی (۷۹علیرضا جهانبخش) به میدان رفت و در ۲۵دقیقه اول فوتبالی سرگردم و خسته کننده را به نمایش گذاشت.در حالی که انتظار نمی رفت تماشاگران زیادی از این دیدار استقبال کنند اما کمتر از ۱۰ هزار تماشاگر در ورزشگاه حضور

داشتند و امیدوار بودند تیم ملی ایران نمایش تهاجمی داشته باشد اما در ۲۵ دقیقه نخست کمتر حرکت مهیجی از سوی بازیکنان تیم ملی را شاهد بودیم. فقط موقعیت نیمه اول در دقیقه ۱۴ بدست آمد که اشکان ذراگه در موقعیتی تک‌به‌تک توپ را از بالای دستان دروازه بان تایلند به روی تور انداخت.

دقایق باقیمانده نیمه اول هم

بیشتر با پاس های پر اشتباه بازیکنان تیموربان، اشکان ذراگه(۶۶کریم انصاری فرد) - رضا چوچانژاد، محمدرضا خلعتبری و مسعود شجاعی (۷۹علیرضا جهانبخش) به میدان رفت و در ۲۵دقیقه اول فوتبالی سرگردم و خسته کننده را به نمایش گذاشت.در حالی که انتظار نمی رفت تماشاگران زیادی از این دیدار استقبال کنند اما کمتر از ۱۰ هزار تماشاگر در ورزشگاه حضور

داشتند و امیدوار بودند تیم ملی ایران نمایش تهاجمی داشته باشد اما در ۲۵ دقیقه نخست کمتر حرکت مهیجی از سوی بازیکنان تیم ملی را شاهد بودیم. فقط موقعیت نیمه اول در دقیقه ۱۴ بدست آمد که اشکان ذراگه در موقعیتی تک‌به‌تک توپ را از بالای دستان دروازه بان تایلند به روی تور انداخت.

دقایق باقیمانده نیمه اول هم

«سپاسد» جایزه بین‌المللی مدیریت پروژه را کسب کرد

سرویس سیاسی -اجتماعی: گروه تخصصی سپاسد از رده‌های قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیاء (ص) موفق به کسب جایگاه سوم و تندیس برنز در دوازدهمین جایزه بین‌المللی مدیریت پروژه برپرساس مدل تعالی پروژه (PEM) شد.

به گزارش روابط عمومی قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیاء (ص)، پروژه «گسترش آسمان‌پس از ارزیابی توسط ارزیابان بین‌المللی» کشورهای آلمان، صربستان، کانادا، یونان و لهستان، در تیر امسال کاندیدای دریافت جایزه پروژه برتر بین‌المللی کشور و در بیست و هفتمین کنفرانس بین‌المللی مدیریت پروژه که ۹مهر در تهران برگزار شد جایزه سطح سوم را دریافت کرد.

سد گوند علیا بلندترین سد خاکی کشور از نوع سنگریزه‌های به ارتفاع ۱۸۲ متر و سازه‌های وابسته به همراه نیروگاه با ظرفیت تولید برق سالانه ۴۲۵۰ گیگاوات، در استان خوزستان و روی رودخانه کارون ساخته شده و گروه سپاسد پیمانکار ساخت آن بوده است.

گروه تخصصی سپاسد با پیاده‌سازی فرایندهای نوین مدیریت پروژه در مراحل ساخت، توانست به اهداف تعیین شده با کیفیت، زمان و هزینه مطلوب برسد. پروژه گوند علیا در سال ۱۳۹۱ نیز موفق به دریافت مقام دومی و تندیس جایزه ملی پروژه برتر شد که این توفیق زمینه‌ای مناسب برای کاندیدای شدن این پروژه در سطح بین‌المللی شد.

گفتنی است انجمن جهانی مدیریت پروژه (Ipma)، عالی‌ترین مرجع ارزیابی و ارزش‌گذاری پروژه در مقیاس جهانی بشمار می‌آید و جوایز اعطایی این انجمن از بالاترین اعتبار در سطح بین‌المللی برخوردار است.

سفر هیات نمایندگان

اروپا به تهران

هیاتی ۳نفره از نمایندگان پارلمان اروپا متشکل از سوبالیست‌های این پارلمان به سرپرستی هنض اسودا امروز به تهران می‌آید. به گزارش خبرگزاری خاتمه ملت، براساس برنامه اعلام شده، اعضای این هیات اروپایی که عصر امروز وارد تهران خواهند شد، علی‌الریحانی رئیس مجلس شورای اسلامی، محمد ذوق‌ظریف وزیر امور خارجه و علاءالدین بروجردی رئیس کمیسیون امنیت ملی و دیپلماسی بین‌المللی و محمد علی گنگو می‌باشند.

شهادی گنما

در بوستان پرواز

آرام گرفتند

سرویس سیاسی -اجتماعی: پیکرهای مطهر و شهید گمنام در تهران تشییع و در بوستان پرواز به خاک سپرده شدند. همزمان با روز عرفه و سالروز شهادتسیدرام‌حسین(علیه‌السلام) در کوفه، پیکرهای مطهر دو شهید گمنام پیست و پنج سی و پنج ساله به شاه‌های مردم تهران نشست. مردم با برافراشتن پرچم‌های مزین به نام مقدس اهل بیت رسول (اکرم‌ص) در دست‌هایشان و با سر دادن شعارهایی در عملیات‌های «الغیر» و «فتح‌المبین» به شهادت رسیدند و پس از تشییع از مقابل مسجد پیامبر اعظم(صلوات‌الله علیه‌وا) واقع در بزرگراه یادگار امام، بلوار پیام، میدان بهرود در بوستان پرواز آرام گرفتند.

خاکنگی برابر تیم نه چندنان مطرح تایلند به پیروزی بررسند. تیم ملی فوتبال ایران با این پیروزی ۷امتیازی شد. با توجه به تساوی لبنان و کویت، یک گام دیگر به صعود به مرحله نهایی رقابت های جام ملت های آسیا در استرالیا نزدیکتر شد.

نظر مربیان تیم
کارلوس کی‌روش سرمربی تیم ملی فوتبال ایران پس از بازی دیدار برابر تایندی فوتبال ایران گفت: تیم نمایش خوبی مقابل تایلند نداشت. با این حال کسب سه امتیاز بسازی مهم بود که به آن رسیدیم و دیدار برابر تایندی برای فوتبال ایران یک پیکار باش است چرا که تیمی در دنیا وجود ندارد که چهار ماه بدون انجام بازی به بقای خود ادامه دهد. «سوارچی» اسرمرربی تیم ملی

فوتسال تایلد هم پس از شکست ۲ بر یک تیمش برابر تیم ملی ایران گفت: در اسین دیدار ما از دوری شناس زباید نیارودیم. متأسفانه کفدراسیون فوتبال آسیا دوری را انتخاب کرده بود که از کشورهای همسایه ایران پی‌ود و دیدار دور را از غرب آسیا انتخاب می کرد.

وی در پاسخ به این پرسش که تیم ملی ایران را چطور دیدید گفت: ایران تیم قدرتمندی است که به جام جهانی هم رسیده است. به خاطر این که چند بازیکنش در اروپا هستند یک سبک اروپایی هم در بازی ایران دیده می شود.

محخص: باید با کی‌روش به فکر صعود از گروه باشیم

مرتضی محخص می‌گوید: تیم ملی با کارلوس کی‌روش به جایی رسیده است که باید به فکر صعود از مرحله گروهی جام جهانی باشد. کنرانس فوتبال در گفتگو با ایسا، در ارزیابی خود از عملکرد تیم ملی فوتبال در بازی مقابل تایلند اظهارداشت: در این بازی دو نیمه متفاوت را شاهد بودیم. کی‌روش در نیمه دوم با به زمین آوردن کریم انصاری فرد، بیت‌اشور و جهانبخش ایران را تبدیل به تیم دیگری کرد. در نیمه نخست تیم ملی محافظه کارانه بازی کرد، چرا که سه امتیاز این بازی مهم بود و کمک می کرد که ما براری رسیدن به جام ملت‌ها نزدیک‌تر شویم. او ادامه داد: بعد از مدت‌ها تیم ملی به طور دائم دو هافبک دفاعی را در میانه‌مدان داشت. البته در پشت این دو بازیکن یک زاده، منتظری، جلال حسینی و ماهینی بازیکنانی بودند که کنار یکدیگر بازی کرده بودند و احتیاج به معرفی یکدیگر نداشتند. با این حال تفکرات کی‌روش بر این پایه‌ریزی شده بود که سرعت تایلد و بازی یک ضرب و دو ضرب آن‌ها را بگیرد.

محخص با اشاره به تعویض‌های موثر سرمربی تیم ملی در نیمه دوم گفت: کادرفنی تیم ملی به خوبی تایلد را آنالیز کرده بود. نیمه اول چندان جذاب نبود، چرا که هر دو تیم در دفاع بر تعداد ظاهر شدند اما در نیمه دوم به غیر از بیت‌اشور، انصاری دو جهانبخش دو مهاجمی بودند که به جای دو هافبک وارد زمین شدند. در این بازی هدف کی‌روش این بود که خلعتبری به عنوان بازیکن آزاد همه نقاط زمین حضور داشته باشند و به نظر من بهترین بازیکن ماردمزین بود. با وجود این که گل نزد اما ضرب پاس‌های صحیح‌ اش خیلی بالا و نزدیک ۹۵درصد بود.

او در میانه‌مدان فوتبال در ادامه گفت: ما مشکل بزرگ در آسیا داریم. بازی کردن با تیم‌های درجه دو مثل تایلد به هیچ‌وجه ساده نیست چرا که آن‌ها از هر کوهی برای امتیاز گرفتن استفاده می‌کنند. تایلد مقابل ما شیوه دفاعی ارتش بوده بود که البته بعد از خوردن دو گل از این کار دست کشید. به نظر کی‌روش تیم در نیمه دوم نمره بالاتر سی گرفت چرا که با تعویض‌های او تیم ملی از بند دفاعی تایلد رها شد. زیاترین گل بازی از نظر تاکتیکی هم گل چوچانژاد بود که نتیجه کار ترکیبی شجاعی، انصاری فرد و بازیکن گلزن بود.

شماره ۲۷ مهر ۱۳۹۲ - ۱۳ ذیحجه ۱۴۳۴ - ۲۰ اکتبر ۲۰۱۲ - شماره ۲۵۷۱۷

اخبار کوتاه ورزشی

پیروزی شاگردان دایی براب داماش

تیم فوتبال پرسپولیس با پیروزی برابر داماش گیلان علاوه بر کسب سه امتیاز یک دیدار خاکنگی از توقف تیم های سپاهان و تراکتورسازی نیز بیز بهترین استفاده را برد و خود را به رده دوم جدول رده بندی رساند. شاگردان علی دایی اکنون با صدر جدول دو امتیاز فاصله دارند و منتظر لغزش فولاد هستند.

دیسروذر آخرین دیدار از روز دوم هفته سیزدهم رقابت های لیگ برتر تیم های پرسپولیس و داماش گیلان به قضاوت شاهین حاجی بابایی در ورزشگاه آزادی تهران به مصاف هم رفتند که این مسابقه در حضور ۱۶ هزار هوادر، در نهایت با نتیجه ۲ بر صفر به سود پرسپولیس به پایان رسید. سید جلال حسینی (۲۵+۱) و حمید علی عسکری (۸۳) برای پرسپولیس گلزنی کردند.

همچنین تیم فوتبال فولاد خوزستان دیروز با کسب نتیجه تساوی مقابل تراکتورسازی و صدرنشینی خود در جدول رده بندی لیگ برتر ادامه داد. در دیگر بازی هفته سیزدهم، سپاهان اصفهان در ورزشگاه انقلاب کرج به مصاف سایپا رفت که این دیدار هم با نتیجه تساوی بدون گل به پایان رسید.

جدول رده بندی لیگ برتر به شرح زیر است:
۱- فولاد خوزستان – ۲۶ امتیاز
۲- پرسپولیس تهران – ۲۴ امتیاز
۳- سپاهان اصفهان – ۲۳ امتیاز
تفاضل گل ۷
۴- تراکتورسازی تبریز – ۲۳ امتیاز
تفاضل گل ۶
۵- نفت تهران – ۲۱ امتیاز – دوازده بازی

کسب نخستین مدال طلای تاریخ سگتنوردی ایران

عضو تیم ملی سگتنوردی ایران در جریان مسابقات جام جهانی در چین ، نخستین مدال طلای تاریخ این رشته را برای ایران به ارمان آورد. به گزارش مهر، در جریان مسابقات جام جهانی سگتنوردی که ۲۳ و ۲۴مهر در هائیکان، چین برگزار شد، رضا علینور توانست در رشته سرعت به مدال طلای این مسابقات دست یابد. وی در فینال این رویداد جهانی در رقابتی نزدیک با «کو کورین» از روسیه موفق به قهرمانی و کسب نخستین مدال جهانی تاریخ سگتنوردی ایران شد. علینور در فینال با ۶ پیروزی و ۲۴ صده ثانیه رکورد ایران را هم در رشته سرعت بهبود بخشید.

همچنین در این رشته فرازان اسماعیل زاده دیگر سگتنورد کشورمان در بخش زنان در رده دهم قرار گرفت و داوود رکابی نیز در رشته «سرباط» رده هفتم را به خود اختصاص داد.

مصاف نوجوانان فوتبالیست ایران با آرژانتین

مسابقات فوتبال جام جهانی نوجوانان در حالی از عصر پنجشنبه گذشته در امارات آغاز شده است که تیم ایران امروز در نخستین دیدارش در اسین مسابقات به مصاف آرژانتین، قهرمان آمریکای جنوبی می رود. شاگردان دوستی‌مهر که با هدف حضور در جمع جهانی برتر برتر در این جام حضور یافته‌اند، باید از همین بازی نخست که بسیار مشکل است، توانایی خود را نشان بدهند.

روم روز از پانزدهمین دوره رقابت‌های فوتبال جام جهانی نوجوانان ۲۰۱۳-امارات در حالی امروز با برگزاری چهار بازی در ورزشگاه T۵ پیگیری می‌شود که در یکی از دیدارهای گروه نهم تیم فوتبال نوجوانان ایران در نخستین دیدار خود در این رقابت‌ها ها به مصاف تیم مطرح آرژانتین می‌رود. شاگردان دوستی‌مهر که پس از پیروزی ۵ بر یک مقابل استرالیا در مرحله یک‌چهارم نهایی رقابت‌های قهرمانی آسیا و جهانی شدند، در یک سال گذشته هدفگذاری خود را حضور در جمع ۴ تیم برتر جام پانزدهم تسبیم کرده‌اند، این رقابت‌ها را با دیداری دشوار آغاز می‌کنند.

سقوط یک پله ای فوتبال ایران در رده‌بندی فیفا

تیم ملی ایران در تازه ترین رده بندی فدراسیون بین‌المللی فوتبال، در رده چهارم و نهم دنیا و دو اسیم قرار گرفت که نسبت به اعلام قبلی یک رده در جهل و سقوط کرده.

تازه ترین رده بندی فیفا که مربوط به ماه اکتبر است پیروزی اعلام شد و بر اساس آن تیم ملی فوتبال ایران نسبت به ماه قبل یک رده سقوط کرد و به ۱۶۳امتیاز در رده چهارم و نهم چهل و یکم قرار گرفت. فوتبال ایران در آسیا همچنان دوم است. ژاپن با فرار گرفتن در رده چهل و چهارم جهان بهترین تیم آسیاست. تیم‌های کره جنوبی و استرالیا هم با رده‌های ۵۶ و ۵۷ تیم‌های سوم و چهارم آسیا هستند. در این تیم‌ها می‌توان به ژاپن، اسپانیا، آلمان، آرژانتین، کلمبیا و بلژیک در رده های اول تا پنجم قرار دارند.

ازدواج فامیلی در ایران ۳ برابر نرم جهانی

پس از ازدواج و پیش از تولد و پرداخت هزینه های مربوط به آن توسط دولت، بسیاری به صرفه تر از هزینه های است که برای بهبود و حفظ سلامت نسبی مبتلایان به بیماری های نادر یابد شروع.

دوبایان در کنار خاطر نشان کرد: تولد هر یک فرد مبتلا به بیماری های نادر علاوه بر مخارج سنگینی که بر دوش خانواده ها متحمل می شود نیمه صاف هزینه های مختلف درمان آسوی دور به بحث بیمه است؛ بطوری که در شرایط اقتصادی و وضعیت وخیم واردات دارو به کشور، فرهنگسازی از سوی وزارت بهداشت به عنوان متولی امر سلامت در کشور و هنوز به بحث پیشگیری در ارتباط با این بیماری ها، مفیدتر بوده و تخصیص بودجه به این موضوع عاقلانه تر از درمان است.

وزارت بهداشت کمبود قطره فلج اطفال را منتفی دانست

وی با اشاره به اخبار مربوط به کمبود قطره فلج اطفال در برخی از نقاط کشور، تاکید کرد: بنده عرض می کنم که هیچ کمبودی وجود ندارد و مردم می توانند برای تهیه این قطره به مراکز بهداشتی محل سکونت خودشان مراجعه کنند.گذاشتن یک ماه قبل اشاره به میزان واردات قطره فلج اطفال، گفت: این میزان واردات بر اساس نیاز کشور انجام شده است.

نوبت اول

آگهی تجدید مناقصه عمومی توام با ارزیابی

شماره ۱۳۹۲/۲۵۰

شماره ۱۳۹۲/۲۵۳

حداقل شرایط حضور در مناقصه:

ارائه حداقل رتبه ۴ اینیه و داشتن سه کار ساختمانی مشابه سنگین یا بیشتر- ارائه مدارک دال بر داشتن توان مالی و توان تجهیزاتی و فنی ...

قیمت اسناد و نحوه واریز: ۳۰۰/۰۰۰ ریال واریز به حساب شماره ۶۰۷۰۳۳۲۸ بانک تجارت شعبه مجتمع پتروشیمی مارون با شناسه بانکی ۳۱۱۵۰۱

سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه درج گردیده است.

روابط عمومی پتروشیمی مارون

نوبت اول

آگهی تجدید مناقصه عمومی توام با ارزیابی

شماره ۱۳۹۲/۲۵۳

حداقل شرایط حضور در مناقصه:

ارائه حداقل رتبه ۴ اینیه و داشتن سه کار بتنی با احجام مشابه یا بیشتر- ارائه مدارک دال بر داشتن توان مالی و توان تجهیزاتی و فنی ...

قیمت اسناد و نحوه واریز: ۳۰۰/۰۰۰ ریال واریز به حساب شماره ۶۰۷۰۳۳۲۸ بانک تجارت شعبه مجتمع پتروشیمی مارون با شناسه بانکی ۳۱۱۵۰۱

سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه درج گردیده است.

روابط عمومی پتروشیمی مارون

نوبت اول

آگهی تجدید مناقصه عمومی توام با ارزیابی

شماره ۱۳۹۲/۲۵۳

حداقل شرایط حضور در مناقصه:

ارائه حداقل رتبه ۴ اینیه و داشتن سه کار بتنی با احجام مشابه یا بیشتر- ارائه مدارک دال بر داشتن توان مالی و توان تجهیزاتی و فنی ...

قیمت اسناد و نحوه واریز: ۳۰۰/۰۰۰ ریال واریز به حساب شماره ۶۰۷۰۳۳۲۸ بانک تجارت شعبه مجتمع پتروشیمی مارون با شناسه بانکی ۳۱۱۵۰۱

سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه درج گردیده است.

روابط عمومی پتروشیمی مارون

رسول اکرم(ص):

به فرزندی که عاق (والدین) شده گفته
می شود: هر کاری می خواهی انجام بده
که من تو را نمی آمرزم.

بحار الانوار

خانواده

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

شنبه ۲۷ مهر ۱۳۹۲
شماره ۲۵۷۱۷

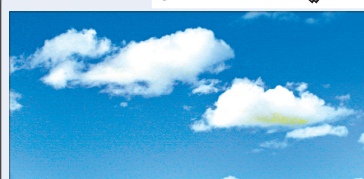
جمالتی که نباید به شوهرتان بگویید



یکی از بهترین قسمت های زندگی مشترک این است که شما با همسرتان راحت باشید و بتوانید در مورد هر مسئله ای با او حرف بزنید اما اگر مراقب جملات خود نباشید ممکن است واقعیتی را به بدترین و آزار دهنده ترین شکل بیان کنید. بهتر است بدانید گاهی یک مکالمه می تواند به رابطه و احساس همسرتان نسبت به شما صدمه بزند. داشتن لحن محبت آمیز در صحبت های روزمره برای هر زن و شوهری لازم است، با کمی تلاش می توانید متوجه جادوی کلمات و لحن خودتان بشوید و هم شما و هم همسرتان لذت بیشتری از مکالمه با یکدیگر ببرید.

در صفحه ۶ بخوانید

... پیک تکه آسمان



خدایا، اگر بگریزم، مرا طلب کنی، و اگر فرار کنم، مرا دریایی. اینک این منم که شکسته و خوار و زیون در برابرت ایستاده ام. اگر عذابم کنی، سزاوارم، و این کار - ای پروردگار من - از سوی تو عدل است؛ و اگر بیامیزی، چه عجب که از گذشته ای دور مشمول آموزش تو بوده ام و جامه ای عافیت بر من پوشانده ای.

حال از تو می خواهم که به نام های پنهانت، و آن زیبایی و جمال که در پس پرده های عزت و جلالت پوشیده مانده است، رحمت آوری بر این جان بی تاب و مشتی استخوان سست و بی شکیب که تاب گرمای آفتاب را ندارد. پس گرمای آتش دوزخ را چگونه بر تابد؟ و جانی که طاقت بانگ رعده تو را ندارد. پس چگونه بانگ خشم تو را تاب آورد؟

خدایا، بر من رحم کن که مردی فقیر و بی مقدارم، و قدر و منزلتم اندک است. عذاب کردن من به اندازه ای موری حتی بر قلمرو فرمانروایی ات نیفزاید. و اگر چنین باشد، از تو می خواهم که مرا بر آن عذاب شکیبایی دهی...

دعای پنجاهم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده

ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh @ ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۴۵۸۱

... تقایم



نکاتی برای معاشرت بهتر کودک شما

کودک دوست داشتنی

صفحه ۷



پیشنهاد سرآشپز: کوتاب

صفحه ۴



کودک شامی همناست

صفحه ۷



خشونت زدگی در خانواده

صفحه ۶



خرید جلوی استرس را نمی گیرد

صفحه ۵

... پیچره

فقیر و غنی

روزی یک مرد ثروتمند، پسر بچه کوچکش را به ده برد تا به او نشان دهد مردمی که در آنجا زندگی می کنند، چقدر فقیر هستند.

آن دو یک شبانه روز در خانه محقر یک روستایی مهمان بودند. در راه بازگشت و در پایان سفر، مرد از پسرش پرسید: نظرت در مورد مسافرتی که چه بود؟ پسر پاسخ داد:

عالی بود پدر! پدر پرسید آیا به زندگی آنها توجه کردی؟ پسر پاسخ داد: بله پدر! و پدر پرسید: چه چیزی از این سفر یاد گرفتی؟ پسر کمی اندیشید و بعد به آرامی گفت: فهمیدم که ما در خانه یک سگ داریم و آنها چهار تا. ما در حیاطمان یک فواره داریم و آنها رودخانه ای دارند که نهایت ندارد. مادر حیاطمان فانوس های تزیینی داریم و آنها ستارگان را دارند.

عیب در کار دیگران آسان، اما انجام آن به وسیله خودتان، مشکل است.

آیا می دانستید؟

هر مایل مربع از آب دریا حاوی ۲۰ کیلوگرم طلا است.

۱۰۰۰ سال طول می کشد تا یک قطره ی آب اقیانوس دور جهان بچرخد.

اروپا تنها قاره ای است که هیچ صحرایی در خود ندارد.

آب اقیانوس اطلس از اقیانوس آرام شور تر است.

قدیمی ترین لامپ، در سال ۱۹۰۱ و در یک ایستگاه آتش نشانی در کالیفرنیا روشن شده و هنوز هم روشن است. اسم این لامپ، چراغ صده ای است.

بوییدن سیب سبز یا موز (فقط بوییدن و نه خوردن) باعث کاهش وزن می شود.

حیات ما به دیوارهایش محدود می شود اما باغ آنها بی انتهاست! با شنیدن حرفهای پسر، زبان مرد بند آمده بود. بعد پسر بچه اضافه کرد: متشکرم پدر، تو به من نشان دادی که ما چقدر فقیر هستیم.

عیب جویان

روزی امپراطور از استاد نقاش خواست تا چهره او را نقاشی کند. استاد نقاش پس از شش روز تلاش تصویر را کشید. شاه از هشت تن از درباریانش خواست تا در مورد آن نقاشی نظر بدهند. هر یک از آنها نیز با دست جایی از تابلو را نشان دادند و از آن ایراد گرفتند.

شاه از نقاش توضیح خواست. نقاش کمی اندیشید و بعد هشت پرده سفید نقاشی سفارش داد و از درباریان خواست تا هر یک تصویری از امپراطور بکشند. اما هیچ کس قدمی جلو نگذاشت. امپراطور با خشم گفت: ای عیب جویان، یافتن



بیلاق هفت خانی در منطقه حفاظت شده پرور شهرستان شهیمیرزاد واقع شده است / عکس ها: مهر

۱۶- اگر می‌خواهید غذایی را دوباره گرم کنید و بخورید باید بدانید که غذاهایی مثل کوکو و کتلت باید قبل از مصرف تا جایی که کاملاً داغ شوند، حرارت ببینند. خورش سرد هم باید تا حدی که بجوشد، گرم شود.

۱۷- اگر به این بیماری مبتلا شده اید، برای اینکه دیگران را درگیر ویا نکنید، تا وقتی خوب نشده‌اید با کسی دست ندهید. اگر هم کسی در منزل یا بین اطرافیان به ویا مبتلا شده، با مواد دفعی و استفراغ و لوازم آلوده بیمار، تماسی نداشته باشید.

وبا گرفته‌ام؟!

مهمترین نشانه بیماری ویا اسهال آبکی شدید و بدون درد و تب است. اسهال ویا شبیه آب برنج است که بی‌بوست یا بویی شبیه بوی ماهی دارد. کسی که مبتلا به ویاست گاهی روزانه بیشتر از ۳۰ لیتر آب دفع می‌کند و همین هم بسیار خطرناک است. زیرا این مقدار دفع آب، می‌تواند باعث اسیدوز یعنی قرار گرفتن PH خون در محدوده اسیدی و در نهایت مرگ بیمار شود.

استفراغ در این بیماری چندان شایع نیست و تعداد کمی از مبتلایان این نشانه را دارند اما احساس تشنگی و بی‌قراری، درد پشت ساق پا، خشک شدن زبان، گودرفتن چشم‌ها، نبض ضعیف، کم شدن ادرار و ادرار زرد رنگ، مهمترین نشانه‌هایی هستند که در بیماران مبتلا به ویا می‌شود دید.

حالا اگر یکی از این نشانه‌ها را دارد نترسید که ممکن است ویا گرفته باشید! هر کدام از این موارد به تنهایی نمی‌توانند مشخص کنند که شما مبتلا شده‌اید و مهم‌تر از آن اینکه، تشخیص این بیماری برعهده پزشک است نه شما یا اطرافیان. اما اگر دچار اسهال آبکی شده‌اید نیست برای اینکه مطمئن شوید و خیالتان راحت شود، به پزشک مراجعه کنید.

خوددرمانی نکنید!

درمان ویا ساده است به خصوص اگر به موقع به دکتر مراجعه کرده باشید. برای درمان این بیماری باید مایعات و الکترولیت‌های از دست رفته، جایگزین شود و این کار هم تنها با خوردن محلول خوراکی آ. آر. اس امکان پذیر است. البته می‌شود از آب میوه طبیعی به خصوص آب سیب رقیق شده با آب سالم زیاد هم استفاده کرد. اگر اسهال بسیار شدید باشد محلول خوراکی کافی نیست و محلول‌های تزریقی هم تجویز می‌شود. گاهی پزشکان آنتی‌بیوتیک مناسبی هم که بتواند اسهال را کمتر کند، تجویز می‌کنند. اما باید بدانید که به هیچ وجه نباید داروهای ضد اسهال، ضد استفراغ و ضد اسپاسم را بدون نظر پزشک استفاده کنید. درمان‌های خانگی هم به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. درمان ویا ساده است اما نباید آن را ساده گرفت. اگر ویا به خوبی و به موقع درمان نشود می‌تواند عوارضی چون کاهش شدید آب و املاح بدن، نارسایی کلیه، کاهش پتاسیم که باعث سکت قلبی می‌شود، سقط در مادران باردار، نارسایی ریه که به صورت سرفه و مشکل در تنفس بروز می‌کند، به دنبال داشته باشد. پس ویا را جدی بگیرید.

کنید.

۷- ماهی خام یا نیم‌پز را که از آب آلوده گرفته شده، نخورید.

۸- در زمان‌های شیوع بیماری پزشکان توصیه می‌کنند که در استخرهای عمومی شنا نکنید و آبمیوه، ساندویچ و هر غذایی که از نحوه پخت و آماده‌سازی و سلامت آن مطمئن نیستید، مصرف نکنید. راضی کردن بچه‌ها برای رعایت این دو مورد کار سختی است اما به زحمتش می‌ارزد زیرا آنها بسیار آسیب‌پذیر هستند.

۹- در پارک‌ها، باغ‌ها و فضاهای سبز، آب‌های تصفیه‌شده و آشامیدنی در نظر گرفته شده. پس، از آب‌هایی که مخصوص آبیاری هستند استفاده نکنید. ۱۰- مواد خوراکی مانند آب میوه یخ در بهشت،

ظروف و دست‌ها یا حتی استحمام و شنا کردن استفاده می‌شود. اگر از سلامت آبی که در دسترس شماست مطمئن نیستید، از آب بسته‌بندی شده استفاده کنید یا آب را حداقل به مدت یک دقیقه بجوشانید و بعد مصرف کنید.

۲- دست‌ها نقش مهمی در مصون نگه داشتن شما از این بیماری دارند. سعی کنید ناخن‌ها را کوتاه و تمیز نگه دارید و دست‌ها را مرتب با آب و صابون بشویید. به خصوص بعد از توال رفتن و قبل از پخت و پز و خوردن مواد غذایی.

۳- بسیاری از افراد در جریان مسافرت به این بیماری مبتلا می‌شوند. پس غذاهایی را که از سلامتی آنها مطمئن نیستید، مصرف نکنید. به خصوص غذاهای



رستوران‌های بین‌راه که چندان بهداشتی و مورد تایید نیستند. بهتر است آب و غذا را خودتان تهیه کنید و به میزان لازم همراه داشته باشید. در طول سفر هم از لیوان و سایر ظروف شخصی‌تان استفاده کنید، تا با بیماری به خانه و شهرتان بازنگردید.

۴- مواد غذایی را به خصوص بعد از پخت در یخچال نگهداری کنید. غذاهایی مانند برنج پخته در فضای اتاق به سرعت آلوده می‌شود. البته جای نگهداری مواد غذایی خام و پخته شده را در یخچال از هم جدا کنید تا باکتری‌ها منتقل نشوند. اگر هم خوراکی را بیرون از یخچال می‌گذارید حتماً آن را در ظرف در بسته نگه دارید تا مگس و پشه و سایر حشرات دسترسی به آن نداشته باشند.

۵- مراقب ورود حشرات مانند مگس و سوسک به منزل و محیط سکونت‌تان باشید. سعی کنید با زدن توری به پنجره‌ها و نصب درهای توری و سم‌پاشی به موقع، راه ورودشان را به خانه ببندید.

۶- در زمان شیوع ویا بهتر است کمتر سبزیجات خام مصرف کنید و در صورتی که تمایل به استفاده از آنها دارید، حتماً آنها را به خوبی بشویید و ضد عفونی

• یگانه خدماتی

نامش بیشتر به بیماری‌های قدیمی شبیه است. از همان بیماری‌هایی که یک سال در شهر یا کشوری شایع می‌شد، جان صدها نفر را می‌گرفت و آن سال را به نامش، نامگذاری می‌کردند؛ سال ویا...

اما چند سالی است که با فرارسیدن تابستان، باز «ویا» سر زبان‌ها می‌افتد. وزارت بهداشت هشدار می‌دهد و راه‌های پیشگیری را اعلام می‌کند، آمار ضد و نقیض از تعداد مبتلایان به بیماری و حتی تعداد جان‌باخته‌ها دهان به دهان می‌چرخد و یادمان می‌اندازد که این بیماری که تقریباً به سادگی هم منتقل می‌شود، در کمین همه ماست.

۶ کشته تا کنون

اسمال و براساس جدیدترین آماری که وزارت بهداشت اعلام کرده، ۲۱۴ نفر به ویا مبتلا شده‌اند. هر چند که از این تعداد تنها ۳۸ نفر ایرانی هستند و بقیه مبتلایان اتباع افغانی و پاکستانی ساکن در کشور هستند.

به گفته دکتر محمود نبوی معاون مرکز مدیریت بیماری‌های واکر وزارت بهداشت، ویا بیشتر از طریق کارگران افغانی و پاکستانی به کشور وارد شده و ایرانی‌هایی که به بیماری ویا مبتلا شده‌اند هم بیشتر کسانی هستند که در تماس مستقیم با اتباع افغانی بوده‌اند. به همین دلیل آمار ابتلا به این بیماری در دو استان سیستان و بلوچستان و کرمان که تعداد زیادی از اتباع دو کشور همسایه در آن ساکن هستند، بیشتر است.

هر چند که با پیشرفت پزشکی این بیماری دیگر مانند آن سال‌های تاریخی، کشنده نیست اما اسمال هم ۶ نفر قربانی ویا شده‌اند. بیماران که مهاجران خارجی غیرقانونی بوده‌اند و به دلیل عدم مراجعه به مراکز درمانی فوت شده‌اند.

سد راه ویا شویم

مهمترین عامل انتقال ویا، آب آلوده است و توسط باکتری به نام ویبریو کلرا ایجاد می‌شود. البته تنها نوشیدن آب آلوده باعث بروز ویا نیست. به خصوص در سال‌های اخیر که بحث آبیاری سبزی‌ها با آب‌های آلوده و پساب بیشتر مطرح می‌شود. پزشکان معتقدند سبزی‌ها و صیفی‌جاتی که با این روش آبیاری شده‌اند، به راحتی ویا را به انسان انتقال می‌دهند.

شاید بهتر باشد بیشتر از هر چیز درباره پیشگیری از ویا بدانیم و مطلع باشیم؛ براساس همان شعار قدیمی و تکراری، پیشگیری بهتر از درمان است. چون درست است که ویا این روزها راه درمان دارد و کمتر کسی را قربانی می‌کند، اما این راه درمان چندان هم ساده نیست و ممکن است تا مدت‌ها عوارض آن، بیمار را گرفتار کند.

شاید بارها در این چند سال راه پیشگیری از ویا را شنیده باشید اما بد نیست به دلیل شیوع زیاد این بیماری، با هم آنها را مرور کنیم:

۱- بهترین راه پیشگیری، اطمینان از سالم بودن آبی است که برای آشامیدن، پخت و پز، شست و شوی

...سیمکنا

شهروند هزاره سوم

اگر اهل تماشای فیلم‌هایی با ساخت متفاوت هستید یا ماجراهای عجیب، سیاه و آسیب‌شناسانه را می‌پسندید، تماشای بشارت به یک شهروند هزاره‌ی سوم را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

این فیلم یکی از تازه‌های اکران این روزها



است که به نویسندگی و کارگردانی محمد هادی کریمی و تهیه‌کنندگی علی لدنی ساخته شده است.

داستان این فیلم روایت مرگ مرزوز شهرزاد، لیلا و آزاده و تولد فرزندی است که مینو در رحم دارد و به مشکل بر خورده است، او در جستجوی پناهگاهی امن برای به دنیا آوردن فرزندش است اما یک محفل شش‌تایی در بی‌سقط این کودک است. تا اینکه ماجراهایی اتفاق می‌افتد.

در این فیلم بازیگرانی مثل هنگامه قاضیانی، حمید فرخ‌نژاد، نیکو کریمی، مهدی احمدی، بیتا فرهی، فرخ نعمتی، امیر حسین آرمان، خاطره اسدی، ساعد سهیلی، احمد ساعتچیان، شهرزاد کمال‌زاده، شیمانیک پور، فرهاد بشارتی، ملیسا مهربان، الناز بهمن‌زاده، معصومه قاسمی و با معرفی امید عشیری نقش آفرینی می‌کنند.

...تنگانی

عامدانه، عاشقانه، قاتلانه

تالار شمس این روزها میزبان نمایشی به نام عامدانه، عاشقانه، قاتلانه است که از ۱۵ مهر ماه روی صحنه رفته و تا پایان ماه هر شب ساعت ۱۹:۳۰ به مدت ۸۰ دقیقه اجرا دارد.



نویسنده و کارگردان این نمایش ساناز بیان است و در آن بازیگرانی مثل سهیلا صالحی، فروغ قجاییگی، نسیم ادبی و بهاره رهنما بازی می‌کنند. این نمایش از سه زن متهم به قتل می‌گوید.

این نمایش از ۱۳ اپیزود ۲۰ دقیقه‌ای تشکیل شده که در هر اپیزود قصه مستقلی طرح می‌شود که یک بازیگر اصلی به علاوه خاتم خبرنگاری که در همه اپیزودها بازی دارد، حضور پیدا می‌کند. این نمایش به دردهای جامعه اشاره می‌کند. کسانی هستند که به دلیل فقر و تنگناهای اقتصادی جامعه گاهی به یکبارہ در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند که عمد یا غیر عمد مرتکب اشتباهاتی می‌شوند و پشت میله‌های زندان می‌روند.

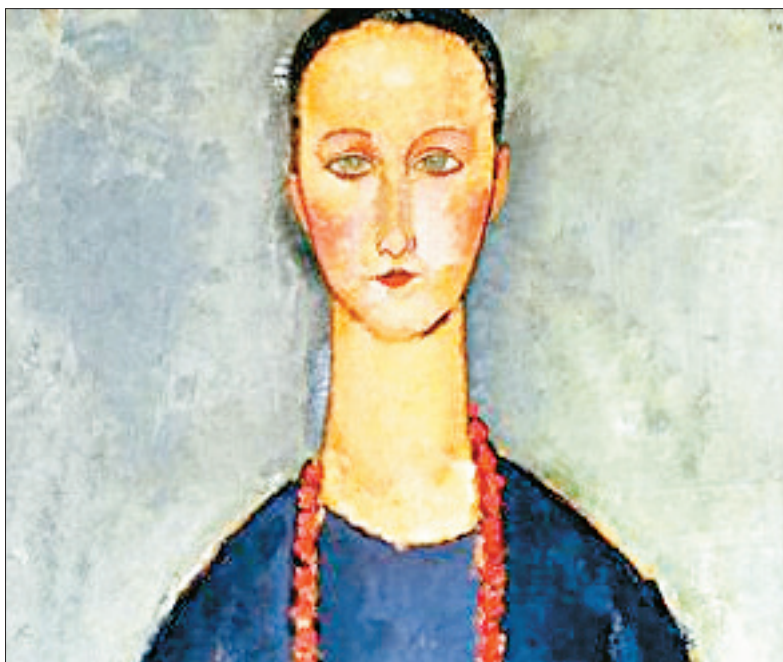
تماشای این نمایش برای افراد زیر ۱۶ سال توصیه نمی‌شود. بلیط این نمایش ۲۰ هزار تومان قیمت دارد.

• آرزو رستم زاد

هفته جدید را هر طور که شروع کرده باشید، به اندازه ۷ روز زمان دارید تا آن را شیرین کنید. ۷ روز برای کنار هم بودن، شادی‌های کوچک و فراغت‌های پرپرا. ما برای گذراندن بعد از ظهرهای پاییزی شما توصیه‌هایی داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.

در یک شهرستان کوچک چند نفر خانم که بیشترشان مادرند یک هفته در میان روزهای شنبه دور هم جمع می شوند، داستان می نویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شور می زند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیاند و پشت در نمانند و.. با این همه از دور هم بودن و خواندن و نوشتن شان لذت می برند و با این تجربه، فضای کوچک

شهرستان را بزرگ و گسترده کرده اند. سر ظهر هم که می شود شوق کلاس را به خانه می برند و غذاهای حاضری و سردستی را به طعم روایت و چاشنی قصه، لذت بخش می کنند برای همین است که اسم کارگاه داستان نویسی اشان را گذاشته اند: «امروز شنبه است بجای ناهار داستان داریم» رودابه کمالی



گردهشید زن دای

- اندیشه مفیدی
- قسمت پایانی

مادر فارسی بلد نبود. با انگشت به تابلو اشاره می کرد و جملاتی به ترکی بر زبان می آورد. وقتی از اطرافیان می پرسیدم می گفتند معنی اش می شود در دنیا یک مرد وجود داشت که همسر من بود و پس. مادر سی ساله نشده، بیوه شده و دیگر هرگز ازدواج نکرده بود. سه دختر و یک پسر داشت. لبه تختش می نشست و زیر لب به ترکی زمزمه می کرد. چند سالی بود که آلزایمر داشت. از وقتی که یادم می آمد موهایش یک دست سفید بود. لای موهایش بند سبز بلندی می گذاشت و دو طرفی می بافت. پایش را هم با بند سبز می بست. روسری سفید بر سر می کرد که دو گیس بافته اش از آن بیرون می زد و روی شانهِ هایش می افتاد. بلوز و دامن می پوشید و اشارپی روی شانهِ هایش می انداخت. صندل های ورنی تخت و مشکی داشت آن هم نه یک جفت بلکه چند جفت مثل هم. کم حرف می زد. کم غذا می خورد و حدود صد و چهار سال عمر کرد. در روزگار جوانی دست پخت خوبی داشت و از غذاهای آماده هیچ خوشش نمی آمد. چند باری سراغ دای جان را گرفت، دخترها گفتند رفته آمریکا سری به خانواده اش بزند و دیگر هیچ وقت چیزی نپرسید.

در سال های قدیم تر این خانه پر از سر و

صدای مهمان بود. مهمان هایی که از شهرستان می آمدند. محصل، دانشجو، زوار، مریض و... و خلاصه هر کسی در تهران کاری داشت، در خانه دای جان مستقر می شد. نه یک روز، نه دو روز، گاهی چند ماه. دای جان و خانواده اش باروی گشاده در خانه شان را بر روی همه باز می کردند. آنها را سینما، رستوران، آرایشگاه و حتی خرید می بردند. دای جان باز نشسته بانک بود و به قول مادرم شم اقتصادی خوبی داشت. به هر چه دست زده بود طلا شده بود. صوت خوبی هم داشت، این را از قرآن خواندنش شنیده بودم. قشنگ هم می رقصید. در عروسی دایم دیده بودم چطور رقصید و جعبه مخمل سرهای را به مادر بزرگم هدیه داد.

زن دای هم در دوران جوانیش دست می شست و به اتاق عمل می رفت. باغبان و آشپز و راننده هم داشتند. ازینا وقتی کوچک بود، قبل از آنکه برای تحصیل به فرانسه برود عاشق پسر آقای راننده شده بود و کتک مفصلی هم بخاطر این عشق و عاشقی بیجا خورده بود. دای جان بچه ها را برای تحصیل به خارج

فرستاد، هر چند که بچه ها خودشان دوست نداشتند. مادرم تعریف می کرد که چطور ازینا در خیابان های فرانسه راه می رفت و گریه می کرد و می خواست برگردد. دای جان صلاح بچه هایش را در خارج رفتن دانسته بود و به آن عمل کرده بود. با زن دای چند وقت یک بار بهشان سر می زدند و بار آخر زن دای برای همیشه ماند.

دای جان آمده بود بروم آمریکا که یکی از اقوام در اصفهان بر اثر پرت شدن از کوه فوت می کند. دای جان همه را سوار بامواش می کند. اذان ظهر به گوششان می رسد. پلیس راه اصفهان را رد کرده اند. دای جان می گوید: رسیدیم. آخرین اشتباه عمرش را می کند و کمر بندش را باز می کند.

سال سوم دبیرستان هستم. در اتاقم درس می خوانم. صدای زنگ تلفن به گوشم می رسد. چند دقیقه بعد صدای گریه بلند مادرم را می شنوم. سراسیمه از اتاق بیرون می دوم. چند

کلمه بیشتر از زبان مادرم نمی شنوم. دای جان... اصفهان... تصادف. همه سیاه پوشیده اند و در خانه دای جان جمع هستیم. در باز می شود. زن دای و پسر دای داخل می شوند. همه گریه می کنند و آنها را در آغوش می کشند. پسر دای سال هاست که اقوام را ندیده. چند روز آنجا می مانیم. حوصله ام سر رفته است. در یکی از اتاق خواب ها، همان اتاقی که در کودکی کتاب های تن تن دیده بودم، کتاب سووشون را پیدا می کنم. شروع به خواندن می کنم. دیر وقت است. صداها کم و کمتر شده است. بیشتر چراغ ها خاموش است. به قسمت مرگ یوسف می رسم. گریه مفصلی می کنم هم برای زری هم برای دای جان که نتوانست برود و خانواده اش را برای بار آخر ببیند.

ازینا نتوانسته بود برای ختم بیاید. نمی دانم چرا. سوال هم نمی کنم. آرش خوابش نمی برد و نمی گذارد بقیه هم بخوابند. مرتب همه را نگاه می کند و سوال می پرسد. می خواهد جبران این همه نبودن را یک شبه بکند. عمه ها بغلش می کنند و قربان صدقه اش می روند. شکل جوانی های دای جان است ولی نه شکم بزرگ او را دارد و نه کله کچلش را. خوش تیپ است. زن دای و آرش یک سالی می مانند تا به کارها رسیدگی کنند. در این فاصله دختر دارها بیکار نمی نشینند و مرتب آنها را دعوت می کنند ولی اتفاق خاصی نمی افتد. آنها خانه زعفرانی را با تمام اثاثیه و عتیقه ها و قالیچه های نفیس می فروشند. در راهرویی که به آشپز خانه و اتاق مادر ختم می شد، قاب عکسی از مادر زن دای بود. یک خانم زیبا و جوان با موهای درست شده و خط چشم مشکی و بلند. هر وقت عکس را می دیدم یاد هنر پیشه ها می افتادم. زن دای هم شبیه مادرش است. قد بلند با گردن کشیده و هیکلی که نسبت به سنش بسیار متناسب است. برای خداحافظی به خانه مان آمده اند. کت و شلوار روشنی پوشیده است. گردنبندی با نگین درشت تیره، در قاب سفید بر گردن دارد. همان که در این عکس گردن یاسی نوه اش است. عکس بعدی را که می بینم مهمانی خانوادگی در آمریکاست. به سه نفر عکس قبلی آرش هم اضافه شده است. هنوز مجرد است. کت و شلوار تیره پوشیده با سری کچل و شکم برجسته. حالا دیگر با دای جان خدا بیامرز مو نمی زند.

...کتاب و نگار

زیارت در تعطیلات



آرامگاه حسین بن موسی الکاظم (ع)، در سه کیلومتری شمال غربی شهرستان طبرستان یزد و در مسیر راه یزد- مشهد واقع شده است. حسین بن موسی الکاظم (ع)، براساس نوشته مورخان، فرزند آخر امام موسی الکاظم (ع) و برادر امام رضا (ع) بود. به نوشته دایره المعارف بناهای تاریخی ایران، بنای امامزاده در قرن پنجم به دستور مجد الملک اسعد بن موسی البرستانی قمی، وزیر شیعی مذهب دربار سلجوقی، آباد و ساماندهی داده شد، البته در دایره المعارف مصاحب آمده که جایی دیگر هم بنای اولیه امامزاده با استناد به لوح سنگی بدست آمده در سال ۴۴۴ هـ ق، همزمان با سلطنت طغرل بیک سلجوقی ذکر شده است. به هر حال، در کتیبه بالای دیوار و زیر گنبد قدیم آستان مبارک حسین بن موسی کاظم (ع)، احداث بنا به تاریخ ۴۹۴ و تعمیر آن به تاریخ ۱۲۰۵ تعلق دارد. این امامزاده در تاریخ ۲۰ بهمن سال ۱۳۱۸ با شماره ثبت ۳۳۷ در فهرست آثار تاریخی ایران به ثبت رسید.

...موزه

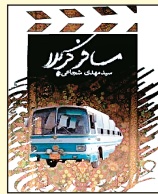
موزه خلیج فارس



موزه مردم شناسی خلیج فارس یکی از بزرگ ترین موزه های مردم شناسی ایران محسوب می شود. این موزه بنایی سه طبقه با زیربنایی ۲۴۰۰ مترمربعی است که با بهره گیری از معماری سنتی هرمزگان در محوطه تاریخی برکه های باران ساخته شده است. موزه مردم شناسی که به موزه بزرگ بندرعباس نیز شهرت دارد، در اسفند ۱۳۸۶ افتتاح شد. سه بخش بازار سنتی، صید و صیادی و آزادسازی جزیره هرمز از دست پرتغالی ها بخش اصلی موزه مردم شناسی را تشکیل می دهند. در این موزه همچنین بخش های مختلف دیگری همچون باستان شناسی، دوره تاریخی، دوره اسلامی، بخش سکه و نگارخانه نیز وجود دارد. فضای عمومی، بخش خدماتی، کتابخانه تخصصی و نمایشگاه از امکانات موجود در موزه مردم شناسی خلیج فارس است. بخش مردم شناسی موزه به بخش های بازار سنتی، آزادسازی جزیره هرمز از دست پرتغالی ها و صید و صیادی تقسیم شده و در بخش بازار سنتی آن می توانید وضعیت بازار و داد و ستد در هرمزگان را ببینید.

...کتاب

مسافر کربلا



فیلمنامه «مسافر کربلا» تازه ترین اثر مکتوب سید مهدی شجاعی در ادامه سلسله کتاب های فیلم نامه در انتشارات کتاب نیستان است که به تازگی به بازار کتاب آمده است. مسافر کربلا داستان آرزوی یک شهید است که حالا یک عضو نوجوان از خانواده او سعی در برآورده کردنش دارد. یوسف نوجوانی است که دای جان خود را در جنگ از دست داده است. مادر بزرگ پیر او سال ها قبل برای دای جان شهیدش قالیچه ای بافته و گفته شده که دای جان وی در سرش سودای نذر کردن این قالیچه را داشته و دوست داشته برای این کار در حرم سید الشهداء (ع) بر روی آن نماز بگذارد. یوسف به دنبال برآورده کردن خواسته دای جان شهید خود در تصمیمی بزرگ سعی می کند به صورتی مخفیانه با کاروان زیارتی محله اش برای زیارت کربلا همراه شود؛ آن هم بدون پاسپورت و ویزا و... یوسف خودش را در اتوبوس پنهان می کند و در نزدیکی مرز، حاضرین به وجود او پی می برند. این کتاب در ۱۲۸ صفحه و با قیمت ۷۰۰۰ تومان منتشر شده است.

...دستیابی شیمیایی

کاجی زعفرانی

کاجی یکی از دسرهای سنتی ایرانی است که در این روزهای سرد پاییزی می‌تواند یک عصرانه دلچسب و مقوی باشد.

● مواد لازم:

یک قاشق	آرد برنج
یک پیمانه	آرد گندم
۱۰۰ گرم	کره
۲ پیمانه	شکر
یک استکان	گلاب
یک قاشق مرباخوری	زعفران
۳ پیمانه	آب

● طرز تهیه:



آب و شکر را روی حرارت ملایم اجاق گاز قرار دهید و مرتب هم بزنید تا شکر در آب حل شود. حالا زعفران را اضافه کرده و بعد از گذشت چند دقیقه، گلاب را

اضافه کنید. بعد از اینکه شیریه حالت قوام یافته پیدا کرد، شعله اجاق گاز را خاموش کنید. کره را در یک قابلمه متوسط ریخته و روی حرارت ملایم آب کنید.

حالا آرد گندم را در آن بریزید و هم بزنید تا تغییر رنگ پیدا کند و متمایل به قهوه‌ای شود. آرد برنج را اضافه کنید و این مخلوط را آنقدر هم بزنید تا سرخ رنگ شود. شیریه زعفرانی را روی این مخلوط بریزید و اجازه دهید یک ربع به آرامی بپزد. وقتی کاجی قوام آمد و به غلظت فرنی رسید آماده خوردن است.



دیگر خمیر را روی آن برگردانید و لبه‌های آن را با دست بیچانید تا خمیر بسته شود. خمیر را در تابه‌ای که روغن داغ کرده‌اید، شناور کرده و سرخ کنید.

● نکته:

۱- در کوتاب می‌توانید به جای گوشت از ترکیب پیازداغ و اسفناج پخته استفاده کنید.
۲- کوتاب را به جای سرخ کردن می‌توانید روی ساج برشته کنید. برای این کار یک تابه رویی را به صورت وارونه روی حرارت بگذارید و خمیر را روی آن قرار دهید تا برشته شود. سپس آن را برگردانید تا دو طرفش آماده شوند.

...پیشنهادهای سرآشپز

کوتاب

کوتاب غذای معروفی در میان مردم آذربایجان و باکو است. غذایی که در ایران به نام خوتاب و قطاب هم شناخته می‌شود و می‌تواند به عنوان یک غذای اصلی سبک یا کنار غذای شیک و مجلسی مورد استفاده قرار گیرد. دستور غذای این شماره به پیشنهاد خانم جمیله تندرو از تهران تهیه شده است. شما هم می‌توانید دستور غذاهای خاص تان را برای ما بفرستید تا به عنوان پیشنهاد سرآشپز معرفی کنیم.

● مواد لازم:

گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم	پیاز
یک عدد متوسط	آرد
یک و نیم پیمانه	آب
به میزان لازم	نمک و فلفل
به میزان لازم	تمبره‌ندی
۱۰۰ گرم	روغن سرخ کردنی
به میزان لازم	طرز تهیه:

برای تهیه خمیر کوتاب، ابتدا آرد را در ظرفی ریخته و به آرامی آب را به آن اضافه کنید. میزان آب باید به حدی باشد که خمیر به دست نچسبد. سپس نوک قاشق چای خوری نمک در خمیر بریزید و به ورز دادن ادامه دهید. حالا روی سطح را آرد بپاشید و خمیر را روی آن پهن کرده و دوباره گلوله کنید. سپس به مدت نیم ساعت خمیر را استراحت دهید. در این زمان دست به کار تهیه مواد میانی کوتاب شوید. پیاز را رنده کرده آب آن را بگیرید و در روغن تفت دهید. گوشت چرخ کرده را همراه با نمک و فلفل و زردچوبه به آن

...گلخانه طاری

نکاتی برای آشپزی حرفه‌ای

برنج درجه یک برنجی است که بلند و باریک باشد و خرده نداشته باشد و کاملاً سفید و رنگ آن کمی مایل به زرد باشد. برنج انواع مختلفی دارد که مرغوب آن در شمال کشور ایران کشت و به اکثر کشورهای جهان صادر می‌شود.

برای اینکه شوید پلوی شما خوشمزه تر

شود می‌توانید از ادویه مخصوص پلو که سبزرنگ است و (در عطاری‌ها پیدا می‌شود) استفاده کنید بعد از آبکش کردن برنج کمی ادویه لابه لای برنج بپاشید.

اگر می‌خواهید شیر برنج شما خوشمزه تر شود، برنج را با شیر خیس کنید.

برنجی را که می‌خواهید آبکش

کنید باید پنج الی شش ساعت قبل از پخت خیس کرده باشید. توجه داشته باشید وقت شستن، برنج را زیاد چنگ نزنید. بعد از شستن هم به نسبت هر کیلو گرم برنج، پانصد گرم سنگ نمک را شسته و در آن بگذارید.

برای گرفتن بوی سویا، آن را در شیر بجوشانید و سپس آبکش کنید. اگر شیر در دسترس تان نبود، جوشانیدن در آب هم تا حد زیادی موثر است و دانه‌های سویا را نرم و بی‌بوی می‌کند.

برای قد کشیدن برنج، در حین جوشیدن آن در آب چند تکه یخ در آب برنج بیندازید. با این کار به برنج شوک داده‌اید.

وقتی گوشت را کبابی، گریل یا تفت می‌دهید، باید بگذارید تا مدتی بعد از برداشتن از روی حرارت، در دمای اتاق بماند. این زمان سرد شدن باعث می‌شود که آب گوشت به مغز و جاهای

دیگر آن بطور یکنواخت پخش شود.

برای سفیدتر شدن برنج در حین پخت یک قاشق سرکه، یک قاشق ماست یا یک قاشق شیر به آن اضافه کنید.

اگر از برنج خارجی بی‌بو استفاده می‌کنید، برای آنکه برنج خوشبو شود، در هنگام پخت به اندازه ته استکان آب پیاز به آن اضافه کنید تا بوی چلوی کبابی را بگیرد.

اگر می‌خواهید برنج بدون ته دیگ آماده

همچنین می‌توانید استکان حاوی آب زعفران را داخل قابلمه و در کنار برنجی که در حال دم شدن است قرار دهید تا با برنج دم بکشد.

برای تهیه زرشک پلو، چون زرشک لطیف بوده و سریع می‌سوزد بهتر است پس از داغ شدن روغن، زرشک را کمی تفت داده و بلافاصله شکرو کمی آب را به آن اضافه کنید تا زرشک حالت مربایی به خود بگیرد.

اگر برای تزئین برنج از خلال بادام و پسته استفاده می‌کنید، خلال بادام را شسته همراه با برنج بگذارید نرم شود. اما خلال پسته را ده دقیقه قبل از دم کشیدن و آماده شدن به برنج اضافه کنید تا رنگ پسته تغییر نکند.

در هنگام سرخ کردن غذا، ماهیتابه را پر نکنید. غذا وقتی می‌پزد، رطوبت پخش می‌کند، پس باید برای خارج شدن بخار

جا بگذارید. گوشت استیک را باید در جهت عمود بر رشته‌های آن برش زد. برای گوشت‌های استیک و غیره همیشه جهت رشته‌ها را پیدا کنید و مخالف آن برش بزنید.

برای سبزی ماندن سبزیجاتی مثل باقالا، کلم بروکلی، لوبیا سبز، مارچوبه و... در حال جوشیدن در آب قابلمه را بردارید و پس از پختشان، با وارد کردن آنها در آب سرد، به سبزیجات شوک بدهید. در این صورت کاملاً سبز باقی می‌مانند.

اگر برنج تان دود گرفته برای از بین بردن بوی دود آن، یک پیاز را پوست بکنید و چند شیار روی آن ایجاد کنید تا بوی برنج را به خود جذب کند. برای غلیظ تر کردن سس‌ها می‌توانید از آرد استفاده کنید. برای این منظور مقداری آرد را در آب حل کنید بصورت خمیر رقیقی در آورده و به تدریج به سس اضافه کنید.



شود، آن را بعد از آبکش کردن در یک صافی ریخته، توی قابلمه قرار دهید و کف قابلمه را کمی آب بریزید تا بخار دهد. به این صورت برنج بخارپز می‌شود.

در زمان پخت پاستا، زمانی که آب جوش می‌آید و پاستاها را داخل آن می‌ریزید حواستان باشد که شعله‌ی گاز بالا باشد و حالت جوشیدن آب بعد از اضافه کردن پاستاها نیز ادامه داشته باشد. این کار باعث می‌شود که پاستاها یکدست پخته شوند.

در پخت خورش، گوشت را کمی سرخ کنید تا در موقع پختن کف نکند. چون کف در اثر جوشیدن باعث بد رنگ شدن خورش می‌شود. برای خوش رنگ شدن زعفران را ابتدا آن را کاملاً نرم کنید و یک قاشق چایخوری زعفران ساییده را در نصف استکان آب جوش بریزید و یک ساعت آن را روی بخار کتری قرار دهید.

...آشپزی گلخانه‌ای

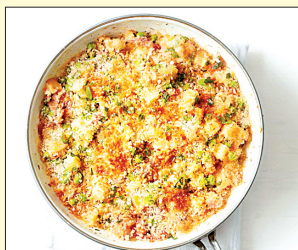
گراتن سبزیجات

گراتن سبزیجات مخلوطی از سبزیجات مختلف است و غذایی سالم برای گیاه خوارها به حساب می‌آید.

● مواد لازم:

لوبیا سبز	۱۵۰ گرم
هویج متوسط	دو عدد
قارچ	۳۰۰ گرم
کره	۳ قاشق
گل کلم	۱۰۰ گرم
کدو سبز	۳ عدد
نمک و فلفل سیاه	به میزان لازم
پنیر پارمسان	۲۵۰ گرم
آرد	۵ قاشق
شیر	یک لیوان

● طرز تهیه:



لوبیا سبز را بشویید و به اندازه یک بند انگشت برش دهید. سپس آن را آب پز کنید. کدو و هویج را هم پوست بگیرید و برش بزنید و جداگانه بپزید. گل کلم یا کلم بروکلی را

هم بخارپز کنید و قارچ‌های ورقه شده را در کره تفت دهید و همه را کنار بگذارید. حالا تمام سبزیجات را در یک ظرف بزرگ که آن را با روغن چرب کرده‌اید، بریزید. به آنها نمک و فلفل بزنید و روی آنها را با سس سفید بپوشانید.

برای تهیه سس سفید، آرد را با کره تفت داده و روی آن شیر بریزید و اجازه دهید بجوشد تا غلیظ شود. اجازه دهید سس سفید به میان سبزیجات نفوذ کند.

حالا فر را روی درجه ۱۸۰ سانتی گراد گرم کنید و ظرف را در فر بگذارید. بعد از یک ربع، روی آن پنیر بریزید و دوباره اجازه دهید ۱۵ دقیقه بپزد تا وقتی که روی مواد طلایی شود.

کره بادام زمینی بر ضد سرطان سینه



اگر برای خوردن کره بادام زمینی دو دل هستید یا اگر فرزندان دوست دارد از این نوع کره برای لقمه صبحانه درست کنید، و شما شک دارید بهتر است به خواسته‌اش توجه کنید. محققان به تازگی اعلام کرده‌اند خوردن این کره به شکل منظم در دوران جوانی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان سینه را در دختران کم کند. همانطور که می‌دانید بیماری‌های خوش خیم سینه که با نام تغییرات غیر سرطانی در بافت سینه مشخص می‌شوند، عامل خطری برای ابتلا به سرطان سینه به شمار می‌روند. متخصصان با بررسی ۹۰۰۰ دختر ۹ تا ۱۵ ساله که دست کم هفته‌ای ۳ بار کره بادام زمینی می‌خوردند متوجه شدند وقتی این دختران به سن ۳۰ سالگی می‌رسند، ۳۹ درصد کمتر از بقیه دختران به بیماری خوش خیم سینه مبتلا می‌شوند. متخصصان می‌گویند تقریباً یک چهارم زنان قبل از یائسگی به بیماری خوش خیم سینه مبتلا شده و ۳ برابر بیشتر از بقیه در معرض سرطان مهاجم سینه قرار می‌گیرند.

محققان متوجه شدند با مصرف بعضی خوراکی‌ها مانند بادام زمینی و کره آن لوبیا و ذرت می‌توان تا ۶۸ درصد احتمال بیماری خوش خیم سینه را کم کرد. مثلاً در سن ۱۴ سالگی خوردن روزانه این خوراکی‌ها می‌تواند تا ۶۶ درصد خطر بیماری خوش خیم سینه را کم کند. به نظر می‌رسد تأثیر این مواد به علت پروتئین موجود در آنها باشد. بنابراین اگر دختران به بادام زمینی حساسیت ندارند می‌توانند به عنوان یک میان وعده خوب هم از آن استفاده کنند.

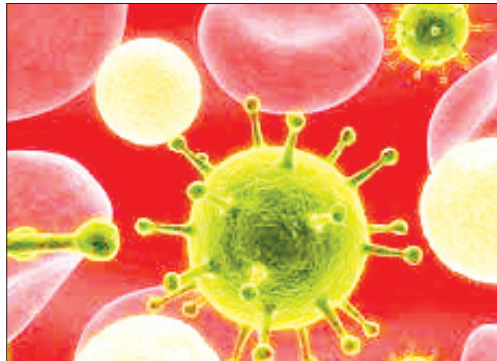
دکتر مهشید چایچی

ویروس عامل افزایش سرطان حلق

با عفونت مقابله می‌کند و آن را پاک می‌کند اما گاهی ویروس در بدن باقی می‌ماند.

متخصصان می‌گویند عفونت مقاوم و مکرر با یک نوع خاص ویروس می‌تواند منجر به ایجاد سرطان شود که شناخته شده و شایع‌ترینش سرطان دهانه رحم است. لابد می‌پرسید این ویروس چگونه وارد دهان شده و در آنجا سرطان ایجاد می‌کند؟ متخصصان می‌گویند طی ارتباط جنسی دهانی این عفونت می‌تواند منتقل شود. جالب است بدانید که این ویروس معمولاً علامتی ایجاد نمی‌کند اما یک عفونت طولانی می‌تواند منجر به سرطان‌های حلقی دهانی شود. این ویروس جدا از سیگار و الکل عمل می‌کند و همانطور که می‌دانید سیگار و الکل هم عوامل مهمی در ایجاد سرطان‌های حلق و دهان هستند.

ویروس به نام پاپیلوما ویروس انسانی است که در اصطلاح پزشکان به اختصار اچ-پی-وی خوانده می‌شود. این ویروس که عامل ایجاد زگیل تناسلی



و مقعدی است شایع‌ترین عفونی است که از راه تماس جنسی منتقل می‌شود. معمولاً سیستم ایمنی

شاید شما هم قبلاً خبر درگیری مایکل داگلاس هنر پیشه را با سرطان درجه ۴ حلق در اثر ویروس اچ-پی-وی شنیده باشید. بد نیست بدانید آمارها نشان داده اندمیزان سرطان‌های حلقی دهانی در سفید پوستان آمریکا ۱۱۳ درصد بالا رفته است! باورتان می‌شود یعنی از ۱۰۰ درصد هم بیشتر! البته آمریکایی‌ها متوجه شده‌اند این سرطان‌ها در سیاه پوستان ۵۲ درصد کمتر شده است. با این حال باز هم مرگ و میر این سرطان در سیاه پوستان بیشتر است. همین محققان می‌گویند سرطان بیخ زبان، لوزه‌ها، کام نرم و حلق در ۴۵ ساله‌ها و جوان‌ترها بین سال‌های ۱۹۷۳ تا ۲۰۰۹ نزدیک به ۶۰ درصد بیشتر شده است. ممکن است سوال برایتان پیش بیاید که چرا زیر ۴۵ ساله‌ها این قدر زیاد به این سرطان مبتلا شده‌اند. متخصصان معتقدند این کار نوعی

۲ سوال کلیدی برای تشخیص افسردگی



و غمگینی زیاد داشته‌اید؟ پاسخ این سوالات در ۴ گزینه درجه بندی شده بود. کسانی که جواب هرگز به هر سوال داده بودند نمره ۰ و آنها که پاسخشان چند روز بود نمره ۱، آنها که نیمی از روزها جواب داده بودند نمره ۲ و آنها که تقریباً هر روز را انتخاب کرده بودند نمره ۳ می‌گرفتند. در کل کسانی که مجموع نمراتشان به دو سوال از ۳ بیشتر بود در معرض خطر افسردگی تشخیص داده شدند. این محققان متوجه شدند این بررسی ساده با ۲ سوال می‌تواند به اندازه یک بررسی مفصل ارزش داشته باشد. متخصصان می‌گویند بیماران سرطانی زمینه ابتلا به افسردگی را دارند و لازم است در حین درمان‌های مخصوص خود (از جمله شیمی درمانی و پرتو درمانی) از نظر ابتلا به افسردگی بررسی و در صورت نیاز تحت درمان قرار گیرند.

اگر شما هم بیمار سرطانی دارید ممکن است روزهایی را تجربه کرده باشید که بیمارستان خیلی ناامید شده و میل به زندگی را از دست داده باشد. گاهی هم خودتان خسته شده‌اید و دیگر میلی به تفریح و لذت بردن از زندگی ندارید. اما نمی‌دانید که با این ناامیدی‌ها که گاه می‌آیند و گاه می‌روند، چه کنید؟ آیا شما و بیمارانتان افسرده شده‌اید و نیاز به درمان دارید؟

محققان به این سوال پاسخ داده‌اند و راهی پیش پای شما گذاشته‌اند. آنها در بررسی تازه خود اعلام کرده‌اند لازم نیست برای تشخیص یک آزمایش غربالگری مفصل انجام شود. بلکه دو سوال ساده می‌تواند مشخص کند که آیا بیمار سرطانی افسرده هست یا نه؟

- ۱) آیا در ۲ هفته گذشته بی‌علاقگی به انجام کارهای خود و یا تفریح داشته‌اید؟
- ۲) آیا در این ۲ هفته احساس ناامیدی

خرید جلوی استرس را نمی‌گیرد



بعضی‌ها عادت دارند برای اینکه از پس استرس‌ها و کج‌مداری‌های روزگار بر بیایند، برای خرید بیرون می‌روند و داخل پاساژها الکی می‌چرخند! اما محققان در این باره می‌گویند که این کار نه تنها فایده‌ای ندارد بلکه همه چیز را بدتر می‌کند. محققان در این بررسی متوجه شدند اتفاقات ناگوار زندگی (ترافیک، تصادفات، جرایم و حوادث طبیعی) برای افراد ماده

بعضی‌ها عادت دارند برای اینکه از پس استرس‌ها و کج‌مداری‌های روزگار بر بیایند، برای خرید بیرون می‌روند و داخل پاساژها الکی می‌چرخند! اما محققان در این باره می‌گویند که این کار نه تنها فایده‌ای ندارد بلکه همه چیز را بدتر می‌کند.

محققان در این بررسی متوجه شدند اتفاقات ناگوار زندگی (ترافیک، تصادفات، جرایم و حوادث طبیعی) برای افراد ماده

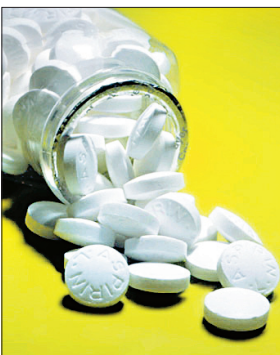
بخور نخورهای آسپیرین و بروفن

- ۱) افرادی که به داروهای ضد التهاب و ضد درد استروئیدی مثل آسپیرین حساسیت دارند.
- ۲) افرادی که نوشابه‌های الکلی مصرف می‌کنند
- ۳) افرادی که زخم معده دارند یا مستعد خونریزی معده و روده هستند

- ۴) افرادی که بیماری قلب، کلیه و کبد دارند
- ۵) افرادی که اختلالات خونریزی دهنده دارند و یا به عللی مثلاً برای مشکلات قلب خود از داروهای رقیق‌کننده خون مثل وارفارین یا هپارین مصرف می‌کنند.

اگر هر یک از موارد بالا شامل حال شما هم می‌شود حتماً با پزشکتان درباره خوردن این گروه از داروها مشورت کنید.

همانطور که می‌دانید آسپیرین و بروفن از دسته داروهای ضد درد و ضد التهاب غیر استروئیدی به شمار می‌روند. این داروها حتی بدون نسخه هم در داروخانه‌ها قابل تهیه است و به همین علت بسیاری از مردم به راحتی در هنگام درد از این داروها مصرف می‌کنند. اما این داروها هم مانند همه داروها برای همه مناسب نیستند و ممکن است باعث ایجاد خطراتی برای بعضی افراد شوند. به همین علت انجمن پزشکان خانواده آمریکا توصیه کرده که افراد زیر نباید داروهایی را که از این دسته به شمار می‌روند سر خود مصرف کنند و حتی باید در این باره به پزشک خود اطلاع دهند تا خدای نکرده دچار عوارض ناخواسته نشوند.



پشت میز کار غذا بخوریم یا نه؟

و اندازه‌گیری احساسات و عملکرد ذهنی‌شان به آزمایشگاه آمدند. نتایج آزمایش‌ها بر روی احساسات فردی نشان می‌دهد کسانی که در رستوران غذا می‌خورند در مقایسه با کسانی که پشت میز کار غذا می‌خورند، آرام‌تر هستند. در حالی که آزمایش‌های بعدی بر روی عملکرد مغزی این افراد نشان می‌دهد دسته اول یعنی کسانی که در دفتر کار غذا می‌خورند قوای ذهنی بیشتری نسبت به دسته دوم دارند. پس به نظر می‌رسد غذا خوردن در محل کار اگر چه برای سلامت فردی شما خوب نیست اما برای صاحب شرکت خیلی هم بد نیست! بخصوص این‌که در بررسی‌های دیگر نیز نشان داده شده روابط خوب با همکاران و تقسیم غذا با یکدیگر در محیط کار تأثیر مثبتی بر عملکرد کارمندان دارد.



اگر چه امروزه با کاهش ساعات کاری در ادارات دولتی برنامه ناهار خوردن در محل کار تقریباً تعطیل شده اما در شرکت‌های خصوصی همچنان مشکل غذا خوردن پشت میز کار وجود دارد. می‌پرسید چه مشکلی؟ محققان آلمانی دانشگاه هومبولت در برلین اعلام کردند: غذا خوردن پشت میز کار همان طور که سبب بهبود ظرفیت فکری افراد می‌شود، می‌تواند اثرات منفی نیز به دنبال داشته باشد. محققان برای بررسی تأثیر غذا خوردن در محل کار دو گروه را بررسی کردند. گروه اول باید فقط یک ظرف غذای آماده را در مدت زمان ۱۵ الی ۲۰ دقیقه پشت میز کار می‌خوردند در حالی که گروه دوم با یک استراحت طولانی یک غذای خوب در یک رستوران ایتالیایی خوردند. پس از صرف غذا هر دو گروه برای انجام آزمایش‌ها



جملاتی که نباید به شوهرتان بگویید

حتی اگر همیشه ماشین را کثیف نگه می دارد، سعی نکنید این موضوع را با کلماتی تعمیمی به او گوشزد کنید. مطمئن باشید همسران می خواهد شما را رضی و خوشحال باشید، اگر خواسته هایتان را با زبانی خوب به کار ببرید، او نیز سعی در تغییر خود خواهد داشت.

شکمت دانه شلوار رو پاره می کنه

اگر می خواهید به همسران بگویید چاق شده است نباید از جملات تحقیر آمیز استفاده کنید. زیرا شما با این کار به موضوع سلامتی او اشاره ای نمی کنید و تنها به او این حس را می دهید که بد تیپ و زشت است. شما می توانید به جای این جمله بگویید «اگر کمی لاغر تر بشی، توو این شلوار جذاب تر به نظر می رسی»

باز ما این دوست رفتی بیرون؟

هیچ اشکالی ندارد که شوهرتان دوستانی داشته باشد که شما از آنها خوشتان نیاید، هیچ قانونی نمی گوید یک همسر باید رابطه خوبی با دوست شوهرش داشته باشد. شما نباید تا زمانی که شوهرتان دوستی سالمی دارد به بهانه اینکه از کسی خوشتان نمی آید، او را از دوستی با آن فرد خاص منع کنید. می توانید به او بگویید از آن دوست خوشتان نمی آید پس بهتر است شما را مجبور نکند در زمان وقت گذرانی بسا او همراهی کند. لازم نیست تمام کارها را دو نفره انجام دهید. شما با انتقاد غیر منصفانه از دوستانش به او و شخصیتش توهین می کنید. زیرا هیچ دوستی ای بدون اشتراک روحی و فکری به وجود نمی آید.

ممکن است مادرتان بدون منظور خاصی گفته باشد همسران و لخرج است، شما هیچگاه نباید چنین چیزی را به او منتقل کنید بلکه به طور مستقیم و از طرف خودتان این موضوع را با او حل کنید. شما با این کار همزمان باعث می شوید نظر همسران در مورد آن شخص نیز تغییری نکند.

نخواستیم تو انجامش بدی، خودم این کار را می کنم

این جمله از دو جنبه به همسران آسیب می زند. اول اینکه او از نظر روحی احتیاج دارد فرد موثری در خانه باشد و شما این فرصت را از او می گیرید. به علاوه به او می گوید تلاش و کارهایش ارزشی ندارد. اگر شما این جمله را زیاد به کار ببرید او با خودش فکر می کند «دیگه هیچکاری براش نمی کنم، در هر صورت که برای اون فایده ای نداره» اگر همسران در حال انجام کار خاصی است و شما فکر می کنید او آن کار را اشتباه انجام می دهد ابتدا از خودتان پرسید آیا واقعا طرز کارش اشتباه است و یا شاید باروش متفاوتی آن کار را انجام می دهد. تنها زمانی او را متوقف کنید که فکر می کنید تجربه ای در آن کار ندارد. شاید او فقط به روش دیگری ظرفها را می شویید و در نهایت باز ظرفهای شما تمیز و مرتب خواهد بود!

تو همیشه / تو هیچ وقت...

هیچوقت این کلمات را همراه جملاتان به کار نبرید زیرا این کلمات بار منفی بسیار زیادی دارد و شوهرتان در مقابل این کلمات موضع دفاعی می گیرد و سعی می کند مقابله به مثل کند.

دردناک و آسیب زننده باشد، بفهمید چرا با شدت دنبال این هستیید همسران کارش را عوض کند. آیا مدت زمانی که او باید در روز کار کند را دوست ندارید؟ آیا فکر می کنید شغل او در حد و اندازه های شما یا همسران نیست؟ آیا از درآمد او راضی نیستید؟

در این موضوع حواستان باشد در جملاتان به طور تلویحی و یا صریح اشاره نکنید که او به فکر شما یا فرزندتان نیست. برای یک مرد بسیار مهم است که مراقب و حامی خانواده اش باشد. و این موضوع جزو نگرانی ها و حساسیت های اوست. مثلا اگر مشکل شما میزان درآمد همسران است می توانید در مورد شیوه زندگی و خرج های خودتان صحبت کنید و از او بخواهید در مورد راهکارهای افزایش درآمد کل خانواده (چه شوهرتان و چه شما) با شما همفکری کند. هیچگاه او را در موقعیت دفاعی قرار ندهید.

مادرم/دوستم به من گفته بود این کار را

با من می کنی

چنین جمله ای می تواند او را خشمگین کند، زیرا حس می کند شما برای مقابله با او تیم تشکیل داده اید. او حس می کند شما در زندگی مشترکتان جناح بندی ایجاد کرده اید و در حال یارگیری برای یک دعوا هستید. او شما را در کنار خود نمی بیند. حتی اگر شما و مادرتان چنین منظوری ندارید نباید چنین جملاتی را به زبان بیاورید، زیرا او حس می کند اشخاص دیگری در حال رصد کردن رابطه شما هستند و می توانند نظرتان را در مورد او عوض

• ریحانه دوستدار

یکی از بهترین قسمت های زندگی مشترک این است که شما با همسران راحت باشید و بتوانید در مورد هر مسئله ای با او حرف بزنید اما اگر مراقب جملات خود نباشید ممکن است واقعیتهای را به بدترین و آزار دهنده ترین شکل بیان کنید. بهتر است بدانید گاهی یک مکالمه می تواند به رابطه و احساس همسران نسبت به شما صدمه بزند. داشتن لحن محبت آمیز در صحبت های روزمره برای هر زن و شوهری لازم است، با کمی تلاش می توانید متوجه جادوی کلمات و لحن خودتان بشوید و هم شما و هم همسران لذت بیشتری از مکالمه با یکدیگر ببرید.

من وقت ندارم

ممکن است مشغله زیادی داشته باشید، دوست داشته باشید کمی به خودتان برسید و در کلاس یوگا شرکت کنید، هر از گاهی دوست داشته باشید دیداری با دوستان قدیمتان داشته باشید، در فعالیت های خیر خواهانه شرکت کنید و یا کارتان طوری باشد که در شرایطی قرار کاری ضروری و بدون برنامه قبلی داشته باشید. هر کدام از این شرایط به تنهایی کافی است تا همسران روزهایی عصبانی شود و احساس کند از زندگی و رابطه با شما کنار گذاشته شده است.

شاید نتوانید شرایط را زیاد تغییر دهید اما مهم است که بتوانید در مورد این موضوع با او حرف بزنید و به او اطمینان بدهید که وقت گذراندن با همسران اولویت زندگی شماست. بد نیست قرارهای هفتگی دو نفره ای با هم داشته باشید و در آن مدت تنها خودتان دو نفر باشید، اجازه ندهید تلفن همراه مزاحمتان شود و دوستان و بستگان و حتی کار در این ارتباط دو نفره دخالتی داشته باشند. برای یک زوج بسیار اهمیت دارد که اطمینان داشته باشند برای هم مهم هستند و از با هم بودن لذت می برند.

تو خود پدرتی

این جمله ای تحقیر آمیز و بی ادبانه است. شوهرتان ممکن است دچار این هراس شود که عادات بد پدرش را از او به ارث برده است. اگر شما با این جمله از همسران انتقاد می کنید، کمی در مورد این موضوع فکر کنید تا بفهمید چه موضوعاتی پشت این جمله پنهان است. ممکن است پدر شوهر شما فردی باشد که به بهداشت فردیش توجه ندارد و شوهرتان هم هیچ توجهی به شلوغی میز کارش ندارد و یا اگر شما چند ساعتی او را در خانه تنها بگذارید با تعداد زیادی ظرف کثیف بر روی میز مواجه می شوید. شما نباید در این موقع او را با پدرش مقایسه کنید بلکه باید به طور مستقیم از او انتقاد کنید.

پس کی دنبال یک کار جدید می ری؟

قبل از هر جمله ای که ممکن است برای او

••• توصیه های عاشقانه

خشونت زدگی در خانواده

خشونت در بین زوجین که از آن به عنوان خشونت خانوادگی، سوء استفاده زناشویی، خشونت عاطفی و... نیز ممکن است یاد شود وجوه مختلفی دارد. این خشونت می تواند شامل سوء استفاده عاطفی زوجین از یکدیگر، پر خاشگری، تجاوز و سوء استفاده جنسی، سلطه جویی، ایجاد رعب و وحشت، زیر نظر گرفتن، ندیده گرفتن یکدیگر، محرومیت مالی و اقتصادی و... در بین زوجین باشد و معمولا به عنوان الگویی از رفتارهایی که منجر به سوء استفاده یکی از زوجین از دیگری در جریان رابطه زناشویی یا رابطه عاطفی میگردد تعریف شده است. آسیب های شدید فیزیکی گاهی باعث مرگ فرد می گردد و مشکلات قانونی و مالی که به تبع آن ایجاد می شود زوجین را تا مدت ها درگیر این مساله می کند. البته آسیب های روانشناختی خشونت زوجین جبران ناپذیرتر خواهند بود؛ افسردگی، احساس گناه، حس انتقام جویی، پر خاشگری، کاهش اعتماد به نفس، ترس و وحشت، اضطراب، PTSD، اختلال خواب و... از تبعات روانشناختی خشونت هستند. این مساله به ویژه اگر فرزندانی باشند به مراتب بدتر خواهد بود. بنابراین اگر فکر می کنید دچار این خشونت هستید هر چه زودتر به یک روانشناس مراجعه کنید و از او تقاضای کمک کنید. مشکلات این چنینی فقط به دست متخصصان قابل حل هستند.



••• همسران و یافته ها

سخت ترین سال ازدواج

نتایج تحقیقی که روی ۲ هزار زوج انجام شده نشان می دهد سال سوم شادترین سال ازدواج است؛ در سال پنجم جذابیت ها و احساسات کاهش پیدا کرده و جای آن را خستگی و دشواری می گیرد و حوالی سال هفتم ممکن است رابطه گسسته یا مستحکم شود. این تحقیق نشان می دهد سال اول معمولا با شادی و هیاهوی ازدواج سپری می شود و در سال دوم زوج ها شروع به شناخت بیشتر یکدیگر می کنند. اما سال پنجم شادی و رضایت زوج ها را کم می کند. حفظ هیجان سال های اول کار دشواری است و اغلب افرادی این نتیجه می رسند که زندگی زناشویی انتظارشان را برآورده نکرده است. روانشناسان توصیه می کنند هر کس که در این مقطع دچار تردید می شود به این موضوع فکر کند که آیا این بحران واقعا حل نشدنی است؟ در اغلب موارد این فقط یک برهه دشوار است و شش ماه بعد این مرحله کاملاً پشت سر گذاشته می شود. زوج هایی که در این تحقیق شرکت کرده بودند سال هفتم را مانند "دیوار" توصیف کردند. اگر آنها از این دیوار با موفقیت عبور کنند، راه برای یک زناشویی شاد و دراز مدت هموار می شود. آنها اغلب فراموش می کنند برای ازدواج موفق باید زحمت کشید. بسیاری از مشکلات را می توان با مشاوره بر طرف کرد اما اگر سردی رابطه خیلی بیشتر از گرمای آن است، بجای مشاوره باید به وکیل مراجعه کرد.



می‌برند و همکلاسی‌هایشان آنها را با توانایی‌های متفاوت تشنان می‌پذیرند. دختر و پسران را به کاری که برایش مناسب است تشویق کنید و به او قوانین کارگروهی را بیاموزید. قانون شکنی و ناسازگاری با گروه می‌تواند او را از دیگران جدا کند و در برقراری ارتباط با دیگران برایش مشکل ایجاد کند.

۴- تربیت مهم است: کودکان دوست داشتنی و محبوب رفتار مناسبی دارند. آنها مسئولیت‌پذیر، باادب، عاقل و مهربان هستند. آنها به کسی بی‌احترامی نمی‌کنند و فحش نمی‌دهند، دلسوز هستند و به دیگران ابراز علاقه می‌کنند و تمیز و خوشبو هستند.

۵- کودکان محبوب ارتباط خوبی با پدر و مادر و خانواده دارند. آنها در یک خانواده سالم تربیت شده‌اند. اگر محیط کودک شما پر از اضطراب، تنش و درگیری باشد او ممکن است نتواند با دیگران درست تعامل کند.

۶- کودکان دوست داشتنی فحاشی نمی‌کنند: اگر کودک شما یاد گرفته است که فحش بدهد و یا دیگران را کتک بزند او نمی‌تواند محبوب دیگران باشد. محیط زندگی کودک را از این نوع خشونت‌ها خالی کنید.

۷- اجازه بدهید شخصیت خودش را داشته باشد: شاید کودک شما اصلاً دلش نخواهد که محبوب دیگران باشد. او شخصیت خودش را دارد و ممکن است نیازهای روحی متفاوت دیگری داشته باشد. از او نخواهید که شبیه دیگران رفتار کند. او باید همان کسی باشد که در سرشت خودش هست. البته ویژگی‌های افراد محبوب، ویژگی‌های خوبی هستند و کودک را پیش از اینکه محبوب باشد یک انسان متعادل و سازگار بار می‌آورند. شما این الگوها را می‌توانید به عنوان الگوهای تربیتی در نظر بگیرید اما اگر کودکان زیاد اجتماعی نیست و به چیزهای دیگر علاقمند است او را با اجبار اجتماعی بار نیاورید.

۸- به کودک بگویید مدرسه رفتن یک قانون و فعالیت اجتماعی است و همه آن را رعایت می‌کنند.

۹- برای اینکه او را وادار به مدرسه رفتن کنید درباره بی‌سوادی، آینده تاریک و شخصیت اجتماعی پایین حرف زنید.

۱۰- به کودک یاد بدهید چگونه می‌تواند در مدرسه از خودش مراقبت کند. اگر علائم اضطرابی مثل سردرد و تب و لرز نشان داد او را از مدرسه رفتن معاف نکنید. بهانه‌های مدرسه رفتن را در اختیارش نگذارید و قاطعانه رفتار کنید.

۱۱- بعد از مدرسه محیط خانه را شاد نگه دارید. درباره کارهای مدرسه باهم حرف بزنید و او را برای فردا آماده کنید.

۱۲- اجازه بدهید کودک درباره احساساتش حرف بزند و نگرانی‌هایش را بیان کند. حتی اگر آن نگرانی‌ها برای شما موجه نباشند. برای بردن کودک به مدرسه همراهیش کنید و مدام به او اعتماد به نفس بدهید.

کنید: کودکان را به جمع‌های بزرگ تری ببرید. اجازه بدهید کودکان در اردوهای گروهی مدرسه شرکت کنند. کارگروهایی که در مدرسه برگزار می‌شوند نیز مناسب هستند. کودک را به کلاس ورزش مورد علاقه‌اش ببرید و یا از او بخواهید تا در گروه‌های موسیقی، مسابقات نقاشی و فعالیت‌های مشترک

۲- به درس‌هایش رسیدگی کنید: کسانی که محبوبیت دارند افراد باهوش موفق هستند. چه کودک باشند چه بزرگسال، آنها یا از لحاظ علمی بالاتر از بقیه هستند و یا در مهارت‌های خاصی از دیگران بهتر هستند. در مدرسه کودکانی موفق و محبوب معمولاً درس خوان هستند. بچه تنبل‌ها

کودک دوست داشتنی



هنری و علمی شرکت کند. کودک را مجبور نکنید کاری که دوست ندارد را انجام بدهد. مهم‌ترین عامل برای موفقیت کودکان این است که کاری که دوست دارد را انجام بدهد. دختر بچه‌ها و پسر بچه‌ها از بازی در تئاتر مدرسه و یا گروه سرود مدرسه لذت

دوستان کمتری دارند! سعی کنید وضعیت درسی کودکان را بررسی کنید و کمکش کنید تا ضعف‌های علمی‌اش را با تمرین بیشتر رفع کند. حتی بچه‌های کوچک هم به این برتری‌ها اهمیت می‌دهند. ۳- کودک را به فعالیت‌های گروهی تشویق

کمک به کودکی که از مدرسه می‌ترسد

فکرمی‌کنید و هر روز منتظر هستید تا او از مدرسه بیاید. بیشتر بچه‌ها رفتن به مدرسه را برای تفریح و بازی با دوستانشان بسیار دوست دارند اما اگر کودک شما مشکل دوست‌یابی داشته باشد مدرسه رفتن برایش یک هراس بزرگ است زیرا احساس تنهایی می‌کند. به کودک اعتماد به نفس بدهید و یادش بدهید چگونه دوست پیدا کند.

این نکته‌ها را فراموش نکنید
- کودک را از معلم و ناظم و نمره کم ترسانید.

- علت ترس کودک را پیدا کنید و سهل‌انگاری نکنید. منتظر نباشید تا ترس‌های کودک به یکباره از بین بروند.

- برای دوست داشتن کودک شرط و شروط نگذارید. «حالا که گریه می‌کنی و مدرسه نمی‌ری منم دوست ندارم» این جملات خشونت‌آمیز راه حل مشکل کودک شما نیست.

باشید و یاهای کودکان است؟ آیا خواب‌های ترسناک می‌بیند؟ آیا چیزی در زندگی خانوادگی شما تغییر کرده است که کودک را نگران یا ناراحت کرده است؟ گاهی اضطرابی که به شکل‌های مختلف نمود پیدا می‌کند نشانگر تغییراتی در محیط یا سبک زندگی کودک است مثلاً تولد یک نوزاد تازه ممکن است کودکان را حساس کرده باشد و یا اختلافات زناشویی شما و همسران می‌تواند تأثیر منفی در ذهن و روان کودک بگذارد. کودک را تشویق کنید که نگرانی‌هایش را در مدرسه و با معلمش مطرح کند. شاید او از احساس ناشناختگی و ترس از پذیرفته نشدن در جمع دوستانش آزرده باشد.

به کودکان اعتماد به نفس بدهید. به او بگویید که می‌تواند هر اتفاقی را مدیریت کند. به او یادآوری کنید که چه چیزهایی در مدرسه آموخته است و توانایی‌اش را تحسین کنید. او را محکم به آغوش بگیرید و ببوسید و اطمینان بدهید همیشه به او

• ریحانه دوستدار

مهم نیست شما چقدر به محبوبیت اهمیت می‌دهید و چقدر آن را برای روابط اجتماعی ضروری می‌دانید پرسش اینجاست که آیا دوست دارید کودکان به راحتی با دیگران معاشرت کند و متناسب با استعدادهایش شناخته شود؟ آیا او از وارد شدن به جمع دوستان هراسان است؟ آیا هر روز با گریه به مدرسه می‌رود؟ آیا کودک تان می‌تواند به راحتی با دیگران دوست شود؟ بی‌شک برای شما سخت است که ببینید کودکان نمی‌تواند با دیگران ارتباط برقرار کند و یا هم کلاسی‌هایش او را اذیت می‌کنند و هر روز با گریه به خانه می‌آید و می‌گوید کسی با او دوست نمی‌شود. شما کودکان را دوست دارید و او را اخلاق، باهوش، زیبا و مهربان می‌بینید اما چرا هم کلاسی‌هایش مثل شما فکر نمی‌کنند؟ محبوبیت چیزی فراتر از آنچه شما در کودکان می‌بینید است. این نکات را رعایت کنید. خواهید دید که کودکان چقدر خوشحال‌تر خواهد بود و دوستان بیشتری پیدا خواهد کرد:

۱- به لباس و ظاهر کودک اهمیت بدهید: اجازه بدهید تا کودکان راجع به لباسی که می‌پوشد نظر بدهند و شما فقط بر آن نظارت کنید. او دوست دارد جذاب به نظر بیاید و خوش پوش باشد پس لباس‌های زیبا و مناسب بخرید. لباس‌ها نباید گران باشند تا زیبا و جذاب به نظر بیایند. اما نباید بی‌کیفیت و بیش از اندازه رازان باشند. حواستان به لباس‌های مدرسه کودک باشد تا همیشه آراسته و مرتب باشند. یادتان باشد که بچه‌ها ظاهر بین هستند و چیزی که به نظر شما مهم نیست برای آنها بسیار مهم است. کفش‌های زیبا و مناسب بخرید و هر روز آنها را برای کودک تمیز کنید. به کودک یاد بدهید که خودش هم مراقب تمیزی و آراستگی لباس‌هایش باشد.

کودک ۷ ساله من حتی از فکر کردن به مدرسه می‌ترسد. او به شدت مضطرب می‌شود. دل درد یا سردرد می‌گیرد و هر روز صبح که برای رفتن به مدرسه بیدار می‌شود گریه می‌کند. با این حال در کلاس حالش خوب است اما من از اینکه او را با گریه‌هایش ترک می‌کنم بسیار ناراحتم. او می‌گوید خیلی خسته است و روزها برایش طولانی هستند او هر شب ساعت ۱۱ می‌خوابد. چه طور به کودک کمک کنم؟

پاسخ: کودک ۷ ساله نیاز دارد ۱۰ ساعت بخوابد و کمی خواب نیم‌روزی داشته باشد. کودک شما کمبود خواب دارد. او نمی‌تواند در مدرسه چرت بزند بنابراین شما باید برنامه خواب کودک را تنظیم کنید و برای خستگی روزانه‌اش از معلمش بخواهید که به او اجازه بدهد کمی بیشتر از بقیه استراحت کند. برنامه خواب کودک باید درست تنظیم شود حتی شب‌های تعطیل هم نباید این برنامه تغییر کند.

نکته مهمی که باید در نظر داشته

• بچه‌ها و یافته‌ها

نقش شیرمادر در درمان لکنت زبان

شاید فکر کنید لکنت زبان صرفاً یک موضوع مادرزادی یا روانی است که برای پیشگیری از آن نمی‌توان اقدام مفیدی انجام داد. اما بررسی‌های جدید پزشکان آمریکایی نشان می‌دهد کلید حل این مشکل تا حد زیادی دست مادران است. بر اساس این تحقیقات، کودکانی که در دوران نوزادی



از شیرمادر تغذیه می‌کنند کمتر با مشکل لکنت زبان مواجه می‌شوند. در این مطالعه ۴۷ کودک که در سنین خردسالی به لکنت زبان دچار بودند مورد آزمایش قرار گرفتند و مشخص شد در کودکانی که مدت طولانی‌تری از شیرمادر تغذیه کرده‌اند احتمال درمان لکنت زبان در سنین بالاتر به مراتب بیشتر است. همچنین پسران مبتلا به لکنت زبان بیشتر از فوائد تغذیه با شیرمادر بهره می‌برند. کودکانی که بیش از یک سال از شیرمادرشان تغذیه کرده‌اند یک ششم نسبت به کودکان دیگر از شانس بیشتری برای رهایی از مشکل لکنت زبان برخوردارند. شیرمادر تأثیر شگفت‌انگیزی بر رشد عصبی دارد. همچنین وجود اسیدهای چرب در شیرمادر مشخص می‌کند که چرا مدت طولانی‌تر تغذیه با شیرمادر بارشده بهتر مغز و قدرت تکلم مرتبط است. «امریت نیکولین آمبروس» از متخصصان دیگر این مطالعه اظهار داشت: احتمال دارد که دریافت اسیدهای چرب از طریق مصرف شیرمادر بر نحوه فعالیت ژن‌های مرتبط با تکلم تأثیر بگذارد.

• اشتباهات رایج

کودک شما بی‌همتا است

شاید شما هم از آن دسته والدینی باشید که مدام در حال مقایسه کودک خود با دیگر همسن و سال‌هایش هستند. شاید شما هم فکر می‌کنید فرزندتان باید همیشه شماره یک باشد. در همه چیز عالی و فوق‌العاده. اما آبی‌دانی‌ها این کار دارید حال او را قربانی آینده‌اش می‌کنند؟ هر کودکی یک واحد بی‌همتا، با ویژگی‌های مختص به خود است و نباید او را با هیچ‌کس مقایسه کرد. انتظارات والدین از کودک به این بستگی دارد که از نظر آن‌ها چه چیزی برای کودک در سنین مختلف طبیعی است. بروز مشکلات در روابط کودک و والدین به دلیل توقعات زیاد یا زودتر از زمان لازم از کودک است. بسیاری از والدین انتظارات غیر واقع‌بینانه‌ای از کودکان خود دارند که با سطح رشد و توانایی کودکان متناسب نیست. در حضور دیگران رفتار مثبت کودک را تشویق کنید و به خوبی از او یاد کنید، به او حسن انتقام و کینه‌توزی القاء نکنید. به کودکان متناسب با سن آنها استقلال بدهید و اجازه دهید برای مشکلات خود چاره‌اندیشی کنند. کاری نکنید که امروز کودک قربانی فردای او شود. سعی کنید جایگاه والد خود را در ضمن جایگاه دوستی‌ای که دارید، حفظ کنید. یعنی در عین مشاوره دادن به کودکان در کنار استقلال عمل، از دل‌سوزی، ترحم و مداخله‌های حمایت‌گرانه پرهیز کرده و تجربه‌آموزی او را محدود نکنید.



